12 خطوة لتنشيط الذاكرة

د. كارول كبنغتون



المكتبة الحديثة ش.م.م
للطباعة والنشر
بيروت

12 خطوة
لتنشيط الذاكرة

12 خطوة لتنشيط الذاكرة

د. كارول كينغتون

تعريب
سلمى الجزملتي

المكتبة الحديثة ش.م.م
للطباعة والنشر

الطبعة الأولى



المكتبة الحديثة للطباعة والنشر ش.م.م

بيروت ـ النويري ـ شارع زيدان ـ بناية إبراهيم .

هاتف و فاكس : 654287 - 009611

ص.ب : 2564-11 الرمز البريدي 11072110

E- mail : ALHADISSA@HOTMAIL.COM

المقدمة

الأشخاص يتحدثون عادةً عن ذاكرتهم كما لو كانت شيئاً ملموساً كالقلب المتعب أو شعر الرأس الجميل، ولكن وجود الذاكرة لدى الإنسان لا يكون كوجود سائر الأعضاء فيه. ولكن بالحقيقة الذاكرة لا توجد كما الأمور الأخرى موجودة، فالذاكرة تعزى إلى عامل التذكّر.

وبينما يتحدث أغلب الناس عن كونهم يمتلكون «ذاكرة ضعيفة» أو «ذاكرة جيدة»، نرى أن الغالبية يجيدون بتذكّر أشياء معينة ويفشلون بتذكّر أشياء أخرى.

عندما يتعرّض شخص لصعوبة تذكّر شيء ما، لا يكون هذا بسبب عيب في نظام الذاكرة كاملاً، بل هو عجز عنصر أساسي في النظام.

هناك عدة عوامل تؤثر على جودة تشكل الذاكرة، تشمل وضوح المعلومات وكمية الإنتباه المطلوبة. الصحة الجيدة تلعب دوراً أساسياً في جودة ذاكرة الإنسان.

ولكن بينما لم يستطع العلماء فهم كيفية تذكّر الإنسان وماذا يحدث خلال عملية إسترجاع الذاكرة بشكل تام، فإنهم تعلّموا أن عامل الذاكرة قابل للتحسين.

التمرين على الحفظ يساعد على تحسين الذاكرة، ولكن ما يقوم به الشخص خلال تدريبه أهم من الوقت الذي يقضيه في التدريب.

أحد الدارسين وجد أن ثلاث ساعات من تدريب الذاكرة الشامل لم يحسن الذاكرة على المدى الطويل، بينما ثلاث ساعات من التدريب الذي إستخدمت فيه تقنيات معيّنة كان مفعولها مجدياً.

بإستخدام بعض التقنيات البسيطة، يمكننا تذكّر مقداراً كبيراً من المعلومات التي تم نسيانها روتينياً.

يعتقد معظم الناس أن فقد الذاكرة واقع لا مفرّ منه مع تقدّم العمر، وهذا ببساطة معتقد خاطئ.

12 خطوة لتنشيط الذاكرة أفضل كتاب يناقش خطوة بخطوة تقنيات تفصيلية لتحسين الذاكرة للأسماء، القوائم، الكلام، اللغات الأجنبية، الوجوه، العناوين، والأرقام.

إضافة لكون هذا الكتاب يضم فصلاً حول الذاكرة وتقدّم العمر.

خسران الذاكرة ليس أمراً حتمياً يتأتّى مع تقدّم العمر، ستتعلّم تقنيات ترتكز على أبحاث عصبية نفسية تساعد على منع فقدان الذاكرة، حتى أنه يرجع الضعف التدرجي للذاكرة إلى عوامل الأشخاص الصحية، إذا كانت قد بدأت للتو.

د. كارول كينغتون

الخطوة الأولى

فهم كيفية عمل الذاكرة

لا شيء محبط أكثر من عدم قدرتك على تذكّر شيء ما، سواء أكان تاريخ ميلاد شريك حياتك، أو أين تركت مفاتيح سيارتك.

وقد يكون للنسيان أيضاً نتائج خطرة كعدم قدرتك على تذكّر معلومات للإمتحان، أو نسيان موعد عمل مهم.

قبل المضي في مناقشة كيفية تحسين ذاكرتك بواسطة تعلّم طرق حديثة وإستراتيجيات الذاكرة،

من الجيد أن يكون لك فكرة عن كيفية إعادة تشكيل وإسترجاع الذاكرة في الدرجة الأولى.

الذاكرة ليست سهلة الإسترجاع كما هي سريعة الإنشاء.

إذا قلت أنك تعرف شيئاً ما، فأنت بالحقيقة تتحدث مجازياً.

أنت تفترض أنه لديك أمكانية إنشاء إجابة. ذاكرتك اليوم لا يمكنها الإحتفاظ بمقدار من الأشياء الضئيلة الأهمية في دماغك، على عكس القرون الماضية.

أين مركز الذاكرة؟

في الوقت الحاضر، لا يمكن تحديد مركز الذاكرة في موضع محدد في الدماغ.

ويعتقد العلماء أن وظائف الذاكرة الفعلية موجودة على أكثر من مستوى أساسي. إذ أن مستوى التشابك العصبي متناثر بنمط شبكي في كل مكان في الدماغ.

كما أنهم في الحقيقة لا يرون أي اختلاف بين كيف تتذكّر وكيف تفكر.

لا أحد يفهم بشكل تام كيفية تنظيم الدماغ للذاكرات وكيف تستدعى المعلومات وكيف تخزّنها الذاكرة وهذا يكمن التحدي المستمر لعقول الباحثين.

لدراسة الذاكرات، إستخدم باحثون تقليديون العقاقير والجراحة على الحيوانات ليؤثروا على جزء من الدماغ، ثم قاموا بإختبارات السلوك التطبيقية لقياس هذه التأثيرات.

فأعطت التجارب أدلة على أن الذاكرة ظاهرة حيوية راسخة أساساً في الحواس: البصر، السمع، الشم، اللمس، الطبيعة الواحدة، وغيرها.

كيف تبدأ الذاكرات

الأبحاث الحديثة توصّلت إلى أن الذاكرات تبدأ بالإدراك. إذا كانت ذاكرتك البدائية في الطفولة إحتضنت بذراعي أمك، نظامك البصري عرّف الصفات المميزة للمدركات الحسية: «شكل وجه الأم، شكل الكنزة الصوفية، لونها، رائحتها، والإحساس بها».

كل واحد من هذه المشاعر المتباينة يرسل إلى جزء الدماغ الذي يمزج هذه المدركات الحسية ويحوّلها إلى لحظة وحيدة بارزة يربطها بتجربة دعمت من قبل الأم.

ثم يدمج الدماغ المعلومات لاختزانها كذاكرة دائمة.

حتى هذه النقطة ترتبط الذاكرة والإدراك بتزاوج دقيق غير قابل للفصل يوحد جميع خبراتنا.

إلى أي درجة يمكننا التحدّث عن الذاكرة البصرية والذاكرة الكلامية كشيئين منفصلين؟

حوالي 60% من الناس يمتلكون ذاكرة بصرية، بسهولة يتخيّلون الأماكن، الوجوه أو أوراق الصحف.

البقية يبدون قادرين على تذكّر الأصوات أو الكلمات والخواطر التي يفكرون بها غالباً مقفاة ومتناغمة.

كيف تسجل الذاكرة:

الربط بين الذاكرة والإدراك يوضح جزءاً صغيراً من الصورة فقط، حيث أن

الذاكرة تبدأ فعلياً مع الإدراك، وهناك عدة باحثون يؤمنون أن الذاكرات تُسجل بواسطة الكهرباء.

الخلايا العصبية تُربط بخلايا الدماغ الأخرى بوصلات تسمى بالمشابك العصبية؛ تطلق الخلايا إشارات كهربائية إلى بعضها تمر عبر المشابك العصبية، تنبّه الكيميائية الدماغية.

يحتوي دماغ الإنسان على 10 بليون خلية عصبية متصلة بحوالي 60 تريليون مشبك عصبي.

تلعب الرؤوس المستقبلة للدفعة الكهربائية في الخلايا الدماغية ـ تفرعات الخلية العصبية الشجرية التشابك ـ الدور الأساسي في الذاكرة.

من المتوقع أنه عندما تبلغ الدفعة الكهربائية خلايا الدماغ (ربما تحمل معلومات رقمية عن سبع أرقام هاتفية)، فإنها تحفز النهايات العصبية.

وعندما تعود النهايات العصبية إلى شكلها، تختفي الدفعة العصبية، مع أرقام الهاتف.

وستكون بعد ذلك آلية الذاكرة قصيرة الأجل.

يعتقد معظم العلماء أن الذاكرة تعمل نتيجة للتغيرات الوظيفية في المشابك العصبية أو النهايات العصبية الشجرية التي تحدث بواسطة تأثيرات المنبهات الخارجية المكتسبة بالتدريب أو التعليم.

وبينما يمكن للذاكرة أن تُرى في كل مكان من الدماغ، يعتقد العديد من العلماء أيضاً أن عدة أشكال متخصصة من المعلومات تتركز في مناطق محددة من الدماغ.

قد يكون دمج المعلومات إلى معتقد أو صورة يتطلب عدة أنواع من الخلايا العصبية تطلق في أجزاء مختلفة من الدماغ.

وجد الباحثون أن الخلايا العصبية في أقسام منفصلة من الدماغ تطلق بتناغم وتوافق عندما تتعرض إلى منبه بصري يتضح انه جاء من نفس الدافع.

كيف تُسترد الذاكرة

ما يبدو في الحقيقية أن كل ما يتأثر به السلوك الفردي يترك أثراً في مكانٍ ما على الجهاز العصبي.

نظرياً، كلما بقي الأثر لفترة أطول كلما أصبح من السهل إستعادة تنبيهه، والأحداث أو التجارب التي أنشأته ستذكّر أكثر.

يقوم الدماغ بإستخدام لحظة فريدة أو إحساس ما لإسترجاع الذكريات عن طريق إستدعاء اللحظات أو الأحاسيس الأخرى: رائحة عطر والدتك أو شعورك بملمس الصوف الناعم يحفز تذكّر والدتك.

في كل مرة تُسترد فيها الذاكرة، يقوي الدماغ الروابط بين العناصر المتنوعة لكل ملحوظ.

وبعد سنوات من التذكّر المستمر تصبح الذاكرة تامة الاختزان، عندها تصبح سهلة الإستدعاء دون إستخدام مساعدة من منطقة متخصصة في الدماغ.

تحاول دراسة الذاكرة أن تجد تعريفاً لحالة إستمرارية آثار الذاكرة، وكيف يُعاد تنبيهها.

غالباً ما يعتقد الناس أن الذاكرة هي ظاهرة فريدة من نوعها، بينما هي في الحقيقة عبارة عن آليتين استثنائيتين موافقتين لعمليات ذهنية مختلفة ـ الذاكرة الإرادية واللاإرادية.

شم رائحة عطر والدتك ربما ينبه الذاكرة اللاإرادية إذا جاء الشعور بشكل مفاجئ، أو ربما تتذكّرها بشكل إرادي إذا اخترت بنفسك البحث عنها.

الخطوات الثلاث لتشكيل الذاكرة

تفكّر الغالبية العظمى من الناس بالذاكرة البعيدة عند ذكر كلمة «ذاكرة»، والحقيقة أنّه يجب أن تُدرك المعلومات ثم تمر عبر الذاكرة القريبة قبل أن تخزّن في الذاكرة البعيدة.

ـ التسجيل:

تشكيل الذاكرة يبدأ بتسجيل المعلومات أثناء إدراكها. ثم تحفظ المعطيات في نظام الذاكرة القريبة الذي يبدو محدوداً تماماً بالكمية التي يمكن تخزينها في أي وقت. إذا لم تُعاد المعلومات بشكل مستمر سيتم فقد المعلومات في الذاكرة القريبة بثوانٍ واستبدالها بمعلومات أخرى.

(فكر كم من الوقت تستغرق لتذكّر رقم هاتف بين لحظة رؤيتك له في دليل

الهاتف إلى لحظة قيامك بطلب الرقم. أغلب الناس يمكنهم التذكّر فقط في حال استمروا في تكراره بصوت عالٍ أثناء طلب الرقم).

- الإسترجاع:

لا تضيّع المادة الهامة ولكن يتم نقلها وحفظها في الذاكرة البعيدة.

التخزين يشمل بناء الترابط بين: الكلمات، المعاني، التخيّلات البصرية، أو التجارب الأخرى مثل الروائح، والأصوات.

يميل الناس إلى تخزين المعلومات على مواضيع عرفوها للتو، لأن هذه المعلومات تعني لهم الكثير.

وهذا يفسر تمكّن شخص بذاكرته الطبيعية من تذكّر موضوع شديد العمق.

إضافةً أن الناس يتذكّرون كلمات مرتبطة بشيء ما عُرف مؤخراً، لوجود ملف مسبق في ذاكرتهم مرتبط بهذه المعلومات.

- إستدعاء الذاكرة:

الخطوة النهائية للذاكرة هو الإستدعاء، الذي يتم بإحضار المعلومات التي تم تخزينها في مستوى العقل الباطن إلى العقل الظاهر.

يعتقد العلماء أن مدى دقة المعلومة يعتمد على جودة تدوينها أساساً.

هبوط الذاكرة:

أحياناً يتحدث معظم الناس عن «الذاكرة السيئة» و«الذاكرة الجيدة» وبالحقيقة أنّ غالبية الناس يبرعون بتذكّر أشياء معينة بينما لا يتمكّنون من تذكّر أشياء أخرى.

إذا كنت تعاني من مشاكل في الذاكرة، هذا يعني أن هناك خلل ما في جزء من معالج الذاكرة.

ولا يعني بالضرورة أن كامل نظام الذاكرة لديك بدأ بالتلف ذاتياً.

لا يمكنك تذكّر أين ركنت سيارتك؟

حاول أن تكون منتبهاً لما حولك؛ لاحظ الخطوات المعتادة أثناء: نزع

مفاتيحك وفتح الباب والخروج من السيارة. هذا سيساعدك على إيجاد سيارتك لاحقاً.

إذا نسيت إحدى هذه الخطوات، فذلك قد يعزى إلى كونك غير مستعد للبدء معها، وربما لم تقم بإستعادة ما قمت بتخزينه، أو ربما أنّك غير قادر على إسترداد الذاكرة بشكل تام.

اقترح العلماء أن المسنين قد يكون لديهم مشكلة في الخطوات الثلاث معاً، وكذلك لديهم مشكلة جزئية بتدوين وإسترجاع المعلومة.

إذا أراد الناس بأي عمر تحسين ذاكرتهم، عليهم العمل على تحسين الخطوات الثلاث معاً .

عدة عوامل تؤدي إلى جودة تشكيل الذاكرة، مشتملة على مدى كون المعلومة مألوفة، ومقدار الإنتباه الذي تطلبته.

الصحة الجيدة أيضاً تلعب دوراً رئيسياً في مدى قدرة أي شخص على أداء مهام الذاكرة العامة.

عندما لا يكون الوضع الذهني والبدني بأفضل حال، فإن وظائف نظام الذاكرة كاملة تبطئ خطواتها، تضعف الإنتباه (المفتاح لأداء ذاكرة جيدة)، وتضعف الذاكرة البعيدة.

الأفكار والصور لا تدون بنفس الشدة. تصبح آثار الذاكرة مشوشة، تجعل من كلتاهما أكثر صعوبة للإسترداد أو الحفظ في الذاكرة البعيدة.

في الواقع الشخص الذي غالباً ما يمرض أكثر عرضة لمشاكل الذاكرة من الذي يتمتع بصحة جيدة، بناءً على نتائج دراسة 1000 حالة من قبل المركز الدولي لإحصاءات الصحة.

معدل الذكاء والذاكرة

الأشخاص الذين يمتلكون معدل عالٍ من الذكاء يتمتعون بذاكرات جيدة، بالرغم من أن بعض الأشخاص يتمتعون بذاكرات استثنائية ممتازة غير مرتبطة بالوظائف الذهنية الأخرى.

حتى أن هناك بعض الأشخاص ممن يعانون من عجز عقلي تام لديهم ذاكرة

حادة عميقة لأشكال محددة من المعلومات ويسمون العلماء التوحديين.

حوالي 10% من الأطفال الذين يشخص لهم التوحد يصنفون كعلماء.

أيّاً كانت مواهبهم الخاصة، فجميع العلماء يتشاركون بذاكرة مذهلة؛ ربما تظهر مهاراتهم في مجال المساحة، متضمناً على الحساب، الموسيقى، الحساب الفوري، الفن، أو المهارات الآلية.

من أكثر النماذج شيوعاً، والذي يمكن أن يشاهد بين العلماء هو نموذج الثالوث: إعاقة عقلية وإعاقة بصرية مع براعة موسيقية.

التعلّم أثناء النوم

يسود الاعتقاد أن الأشخاص يستطيعون التعلّم وحفظ المعلومات أثناء النوم، ولكن العلماء أثبتوا أن التعلّم ليس له أساس أثناء النوم. ولكن إذا أدرت شريطاً تعليمياً أثناء نومك وتعلّمت بعض المعلومات فلربما ستتذكّر ما سمعته خلال فترة اليقظة.

أيا كان الأمر، هناك بعض الدلائل تشير بأنه يمكنك التعلّم أثناء النعاس الشديد، أو أثناء النوم الخفيف.

يجب أن تتمثل المعلومات في ذهنك بالوقت المناسب؛ فإذا كنت لا تشعر بالنعاس الكافي، ستوقظك المعلومات، وإذا كنت نائماً نوماً عميقاً، لن تكوِّن المعلومات أي انطباع لديك. هذا بالإضافة إلى أن المعلومات المعقّدة التي تتضمن إستنتاجات أو مفاهيم لا يمكن تعلّمها أثناء حالة النعاس.

ما يمكن تعلّمه خلال هذه الفترة هو من المقاطع غير المهمة، شِفرة المورس، حقائق، تواريخ، لغات أجنبية، ومثيلاتها.

لكن مثل هذا التعلّم أثناء النعاس ليس كافياً وحده؛ يكون فعّالاً فقط عندما يُستخدم مع التعلّم خلال فترة النهار.

بالمقابل، تجد أن النوم سريعاً بعد تعلّم شيئ ما قد يساعد في إستعادة المعلومات بشكل أفضل من لو أنك بقيت صاحياً وشاركت في نشاطات أخرى. وليلة نوم جيدة ستجعل مهام الذاكرة لديك أنشط في اليوم التالي. من ناحية ثانية هذا لا يعني أن إستخدام حبوب منومة سيساعد على التذكّر.

التأثير المبطئ لهذه العقاقير يمكن أن يجعلك أقل قدرة على تدوين ذاكرات جديدة في اليوم التالي، وستكون أقل استجابة للمنبهات التي تساعدك على تذكّر المعلومات المكتسبة حديثاً.

تقنيات تحسين الذاكرة

لجميع من لديه مشكلة التعلّم أثناء النوم، هناك لحسن الحظ عدد من التقنيات لتحسين الذاكرة يمكن أن يتم تعلّمها أثناء اليقظة، وسيتم الكشف عنها بعمق في هذا الكتاب.

ولأن التذكّر هو مهارة تعليمية، يمكن أن تحسّنه كما أي مهارة أخرى.

تعلّم أي شيء يأخذ الوقت والصبر والتدريب والإختبار، يعادل تقنيات تحسين الذاكرة.

ليست قضية تعلّم خدعة أو خدعتين وامتلاك ذاكرة جيدة للحياة. في الحقيقة، الدراسات أثبتت أن البالغين الذين يمارسون النشاط الذهني بالمحافظة على القراءة ودراسة السلوك قادرون على تذكّر ما قرأوه أفضل من غير النشيطين ذهنياً.

بينما تكون قد استسلمت بذاكرتك إلى اليأس، من الضروري فهم أن الاختلافات الفعلية في قدرات الذاكرة ليست بأهمية الاختلافات في تعلّم مهارات الذاكرة. مدى جودة ذاكرتك تعتمد بلا شك على مدى ما تعلّمته من تقنيات الذاكرة وليس على قدرات الذاكرة الفطرية.

لأجل هذا، كلما إزددت علماً بإستراتيجيات الذاكرة، ستتمكّن من تحسين ذاكرتك بنفسك.

الخطوة الثانية

مفاتيح الذاكرة

أفضل مثال نورده لذاكرة لافتة للنظر هو لشاب كان مراسلاً لصحيفة روسية اسمه: شيريشيفيسكي «Shereshevskii» والذي كان مريضاً لدى الطبيب العصبي النفسي المعروف: ألكسندر لوريا في عام 1968 م كتب ألكسندر حول شيريشيفيسكي (والذي رمزه بحرف «S») في مجلة «فن تقوية الذاكرة».

وكان من الواضح أن «S» ولد بذاكرة محدودة، إذا طلب سأل لوريا من «S» أن يتذكّر قائمة كان قد أعطاها له منذ عدة سنوات ماضية، سيعود «S» إلى الزمن الذي كان لوريا يرتدي فيه قميصاً رمادياً؛ ثم سيقوم بتذكّر القائمة.

وربما يتمكّن من وصف أي مشهد بذاكرته البصرية بشكل تام لأنه يقول أنه يمكنه رؤية الشخص أمامه تقريباً بالتفصيل.

كان من الواضح أن «S» لديه طريقه في الحفظ مختلفة عن غالبية الناس. إذا أعطي مجموعة أرقام، يقول أنه يرى دلائل في دماغه. لهذا السبب هو لا يهتم فيما إذا طلب منه أن يتذكّر الأرقام من البدء للنهاية أو العكس.

ذاكرته التي لا تصدق لم تصنع لحياة بسيطة. في الحقيقة، كانت حياته تفتقر إلى أهم ميزة: لأن «S» إتكل على ذاكرة واقعية، كان غير قادر على الإستقراء.

لا يمكنه رؤية الغابة بينما يمكنه عد الأشجار فقط. ذلك لأن الذاكرة الاستقرائية هي حقاً نتيجة ذاكرة منقوصة الواقعية. والتي لم يكن «S» يمتلكها.

كانت لدية مشكلة في وفرة الذاكرة والتي تعني أنه كان غير قادراً على تميز المتغيرات الدقيقة، مثل ارتداء بزة جديدة، أو تغير قصة الشعر.

إذا رأى أحدهم وقد شذب لحيته، بدلاً من أن يعلق قائلاً: «لقد قمت بتشذيب لحيتك» فإن «S» يقول: «هل تقابلنا قبلاً ؟».

لم يولد غالبنا بذاكرة «S» ذات المهارات غير العادية. وهذا لا يعني أنه محتم علينا الإنتقال تدريجياً خلال العمر إلى غموض الشرود الذهني. إنك تستطيع تحسين ذاكرتك في جميع مجالات حياتك.

وما تحتاجه هو تعلّم إستخدام المفاتيح الثلاث لذاكرة أفضل: «الإنتباه، الربط الذهني، التخيّل»

المفتاح الأول: الإنتباه

الملاحظة البسيطة ـ متابعة الإنتباه ـ هي أهم الأشياء التي يمكن أن تقوم بها لتحسين ذاكرتك.

الإنتباه يتضمن اتخاذ قرار حول ما يستحق التذكّر وما يمكن أن يهمل وينسى.

لقد قرر أجيال من الباحثين أنه أيّاً كانت المادة المقدمة، إذا وقعت في حلم يقظة عند سماعك بها لأو ل مرة، على الأرجح لن تتذكّر بعض المعلومات لاحقاً. أيضاً نقص الإنتباه هو سبب لنسيان الأشخاص الأسماء في اللقاء الأول ـ إنشغالهم الزائد بالنظر إلى الشخص الجديد وتكوين حكم.

أولي حوله ومحاولة القيام بمحادثة لطيفة معه، تجعلهم حقيقةً لا يسمعون الاسم نهائياً.

إذا لفت شيئاً ما إنتباهك، فإنك ستعيره إنتباهك؛ ولكن إذا كنت غير مهتماً، فإنك سوف لن تقوم بتكثيف التركيز عليه.

الإنتباه عند أغلب الناس، هو فعل إرادوي وليس إنعكاسياً.

لحسن الحظ، أن حالمي اليقظة العاصين على العلاج يمكنهم أن يتعلّموا تحسين قدرتهم على الإنتباه بالعمل عليها، بنفس طريقة تعلّم تحسين أي شيء آخر.

من المستحيل أن تعير إهتمامك بشكل تام لأي شيء إذا كنت متوتراً، عصبياً، أو تحت تأثير ضغط نفسي.

أول شيء عليك القيام به لتحسين قابلية الإنتباه لديك هو أن التماس الراحة.

خذ بضعة دقائق لتتنفس بعمق متعمداً إسترخاء العضلات خلف الرقبة والأكتاف .

سواءً كنت تحاول إضافة جديد إلى ذاكرتك أو إستدعاء شيء تم حفظه منذ وقت قريب، فإن رغبتك في النجاح ستؤثر على أداءك.

من المهم أن تكون هادئاً وواثقاً أنه يمكنك التذكّر. إذا بدأت بالتفكير في أنه من الصعب عليك تعلّم أمر جديد، ستواجه صعوبات في تذكّره لاحقاً.

وإذا اقتنعت أنك تمتلك ذاكرة مذهلة، فإنك تعرض نفسك للخسارة عند محاولة التذكّر. من الضروري أن تقنع نفسك أنه يمكنك التذكّر قبل قيامك بتسجيل المعلومات.

كل شيء أدركناه تمازج بحواسنا ومشاعرنا. المدركات الناتجة تنظم بإستنتاجاتنا وتثبت بعيداً في الذاكرة. أي شخص يستطيع ملاحظة الشرود، ولكن إذا كنت تريد التذكّر بالفعل، عليك تركيز الملاحظة وتجميع الذهن.

عندما تجمّع ذهنك على شيء ما، أولاً إسأل نفسك فيما إذا كنت تحبه أو لا تحبّه، ثم إسأل نفسك ما الذي تحبه وما الذي تكرهه.

هذا التطور حاسم، عندما لا تتذكّر ما أهملته لتطوّر به. عندما تكون ملاحظاً ومكثفاً ذهنك بشكل تام ستدوّن أسلوب التعبير، القطعة الموسيقية، اللون، والحالة النفسية.

فهم أن الإنتباه سريع الزوال

مهما كان صفاء ذاكرتك، أو مدى قدرتك على ضبط إنتباهك، فالصفة المعروفة عن الإنتباه هي في الحقيقة ضعفه المتأصل.

معدل الإنتباه المقاس للإستماع فقط 20 دقيقة ـ وهذا ما يجعل المتحدثين الجيدين يدركون كيفية توصيل أهم جزء من رسالتهم قدر الإمكان إذا أرادوا أن يؤثروا على مستمعيهم..

المتحدثون الجيدون يعلمون أنه بعد أول 20 دقيقة، سيحتاجون إلى إستخدام إستراتيجية لجذب الإنتباه: التوقف بشكل طبيعي عن الكلام لفترة، تغيرات في السرعة، نوادر جيدة، قصص مضحكة أو نشاطات ممتعة.

لا تقسم إنتباهك

يمكن للإنتباه أن يقاس بطريقتين: كيف يمكننا تجنّب التشتت، ومدى جودة البقاء في التركيز لفترة من الزمن.

البشر عادةً يجيدون توجيه إنتباههم إلى مصدر واحد، هناك دليل أن المعلومات لا يُستفاد منها إلا عند تحليلها.

كمثال: في «تأثير حفلة منوعات» الشخص الذي يركز تفكيره على محادثة واحدة في الحفلة سيلاحظ على الأرجح أن المحادثة المجاورة له تحولت إلى نفس موضوع محادثته.

إنه من الجائز للبشر القيام بأكثر من شيء واحد في الوقت نفسه.

يمكننا أكل وجبة العشاء ومتابعة التلفاز، أو التحدّث وقيادة السيارة.

يبدوأنه كلما كانت المهام لا تعتمد على عملية ذهنية واحدة، يمكننا القيام بالاثنين في وقت واحد.

ولكن إذا كانت المهمتين تعتمدان على نمط ذهني واحد، (كالإستماع إلى قصة وقراءة كتاب) فكل واحد من الموضوعين لا يمكنه أن ينجز بشكل جيد .

قابلية الدماغ على الإنتباه لأكثر من شيء واحد في الوقت نفسه، تختلف من شخص إلى آخر، ويتأثر بالتيقظ وتقدّم العمر والحرص.

فضلاً عن ذلك، حتى لو استطعت التلاعب بخمس أو ست نشاطات في وقت واحد، سيكون من غير الممكن أن تذكّر أي منها عند القيام بها.

الطريقة الأمثل لتذكّر حقيقة، حدث، أو وجه هي أن تركز على المعلومات خلال تلقيها.

تجنّب الارتباك

تجنّب ارتباكك قبل حدوثه، وتحاشَ ما يمكنه أن يشتت ذهنك.

تذكّر السن الذي وصلت إليه، الصعب هو التعامل مع التداخلات.

إذا كان لديك مشكلة في التركيز في مكان العمل، تجاهل أي شيء يتداخل مع تركيزك: صور، كتب، أو موسيقى.

مثلاً: حاول إستخدام المجيب الآلي لحجب الإتصالات الهاتفية فبذلك لن تضطر لتشتيت أفكارك عما تقوم به.

مجموعة من العقاقير التي تسبب النعاس (الحبوب المنومة، الكحول،.. الخ) تؤثر أيضاً على الإنتباه والذاكرة. الإيقاع الصوتي لشخص قد يؤثر أيضاً، وذلك يفسر كيف يساهم التعب في قلة الإنتباه وعلى نتائج هبوط الذاكرة.

اكتشف العلماء أيضاً أن الكثير من الحوادث والمصائب تحدث في الليل.

الإسترخاء

كلٌ منا اختبر الإحباط الناتج عن الفشل في محاولة تذكّر شيء ما، فأنت تصل إلى حافة الذاكرة فقط بدون تحقيق شيء فعلي.

هذه الظاهرة يمكن أن تكون مشكلة حقيقية في إستعادة الكلام، وهي شكوى تزداد بخاصة مع تقدّم العمر.

في أغلب الوقت، كلمات تُدس في عقلك متشابهة تزيد من إحباطك.

وجد الدارسون أن ظاهرة tip-of-the-tongue (المعلومة القريبة من طرف اللسان) تحدث غالباً عند محاولة تذكّر الاسم الثاني لشخص ما، اسم ماركة، أو اسم شيء ما. حوالي 50% من الوقت المبذول، سيتم تذكّر الكلمة في أقل من دقيقة.

العلماء غير متأكّدين لماذا تحدث ظاهرة tip-of-the-tongue (المعلومة القريبة من طرف اللسان) على الرغم من كونها قد تتعلق بعمر نظام إعادة التذكّر أو بالتباطؤ الحيوي (بتباطؤ الأيض).

هذا الضياع في الذاكرة يحدث بشكل صعب التنبؤ به، ويشتمل عادةً على كلمات تستخدم في الواقع. ولكن هذا الشكل من تراجع الذاكرة، لا يظهر حوله شيء غير طبيعي.

حتى تقاوم هذه المشكلة، يجب أن تعي أن فرصتك الأمثل لتذكّر الكلمات هي أن تسترخي.

بدلاً من تدمير دماغك بالبقاء على تذكّر الكلام، ببساطة لا تبالي واستعض بكلام آخر.

إذا تصرفت وكأنك فاشل في تذكّر الكلام ليس ذلك بالشيء المهم، يصبح أقل أهمية وظائفياً.

يمكنك متابعة الحديث عن الموضوع، مستخدماً كلمات مشابهة بالمعنى؛ وهذا يمكنه أن يحفز الترابط بالأفكار الذي يساعد على وضع الكلمات المنسية في السياق. كثيراً ما سيتلاشى فجأة في الوعي.

إذا كانت ظاهرة tip-of-the-tongue (المعلومة القريبة من طرف اللسان) تجعلك تنسى لأي شيء جئت عند بلوغك الغرفة أو المخزن، حاول تكرار أيّاً كان الذي تريده بصوت مرتفع قبل بلوغك الموقع حيث يمكن أن توجد. إذا قلت لنفسك: «أنا ذاهب إلى المخزن لشراء زبدة والمثلجات» ستتمكّن من منع نفسك من الإخفاق في تسلسل مهمتك.

المفتاح الثاني: الربط الذهني

تقنيات المساعدة للذاكرة هي أدوات أساسية لتحسين إنتباهك وبالتالي ذاكرتك.

وهي طرق بسيطة لتحسين أو تطوير الذاكرة. تتضمن طرقاً غير إعتيادية لحفظ عدد هائل من المعلومات. إن عدداً من التقنيات المختلفة يستخدم لربط شيئ نحتاج تذكّره بشيء تمت معرفته للتو: تمثيل الحرف الأول، التمثيل الحرفي، لغز كلامي، الخ..

أي شخص استطاع التيقظ لخبير الذاكرة هو إثبات لما يمكن لمساعد الذاكرة القيام به.

سواءً كنا أو لم نكن أدركناها جميعنا نستخدم الأدوات المعززة للذاكرة، دائماً.

ربما نستخدم ذاكرة مساعدة خارجية مثل التي تعلّمنا عنها في المقطع الأول.

ولكن أيضاً من الممكن تدريب ذاكرتك على إستخدام ذاكرة داخلية مساعدة ـ تقنيات مساعدة للذاكرة.

هذه التقنيات كانت ذات شأن تقريباً في المائة سنة الماضية، قبل اختراع الآلة الطابعة.

لأن معظم الناس لم يتوصلوا إلى القلم والورقة أو الآلات الطابعة، الإعتماد على ذاكرتهم كان في غاية الأهمية.

أما بالنسبة إلى قدماء اليونان والرومان فإن تقنيات مساعدة الذاكرة كانت الموضوع الأكثر شأناً وعنايةً في المدارس التقليدية.

كانت غالباً تستخدم من قبل خطيب عظيم للوقت اللازم لتذكّر خطابه. دون هذه التقنيات، مهامهم قد تكون مستحيلة.

تقنيات مساعدة الذاكرة ليست مجرد حفلة خداع، ولكنها سلسلة من الطرق لمساعدتك في تحفيز إنتباهك، وتدوين المعلومات، وإستعادتها من ذاكرتك. التقنيات تأخذ الأفضلية من الطرق الخاصة لعمل دماغك ولإبراز الصفات المميزة في الذاكرة، بهدف تحسين قابليتك على التذكّر.

ولأنها حقاً ليست خدعاً، فهي طرق تحتاجها لتتمرن عليه مراراً وتكراراً للوصول إلى الراحة بإستخدامك لها يومياً.

هذه التقنيات لا تعتمد على السحر ولكن على قابليتك الخاصة للتخيّل، صنع الربط الذهني، وتنظيم المعلومات الهامة.

تمثيل الحرف الأول:

أحدى أسهل الطرق لتتذكّر خيطاً من الكلمات هي إستخدام تلميح الحرف الأول بحيث الحرف الأول من الكلمة يستخدم كتلميح لتذكّر الكلمة نفسها.

التمثيل الحرفي:

تمثيل الحرف الواحد يستخدم عادة لخدمة التمثيل الحرفي (صنع كلمة من الأحرف الأولى من الكلمات لتذكّر الجملة). كمثال على ذلك: عدة منظمات وكيانات حكومية تستخدم التمثيل الحرفي في تسميتها: منظمة حلف الشمال الأطلسي NATO والتي تعني:
(North Atlantic Treaty Organization).

اللغز الكلامي:

النمط القريب من تمثيل الحرف الأول هو اللغز الكلامي، والذي يكون فيه

الحرف الأول مجموعة من الكلمات، الأسطر، أو نظم من المعلومات ليتم تذكّرها.

كمثال على ذلك: لتذكّر 6 ولايات جديدة في إنكلترا: يُستخدم الحرف الأول من كل ولاية لتكوين كلمة ما.

واللغز الكلامي أيضاً مبدأ أساسي للموسيقى المفضلة ككل شخص ينمو معها.

والتي تصور الملاحظات على سطور العلامة الموسيقية الثلاثية.

المشكلة الوحيدة مع التمثيل الحرفي أو اللغز الكلامي، هي إحتمال نسيان النظام الذي اخترعته.

لتخطي هذا الاحتمال، حاول أن تصنع ربطاً بصرياً مع الطريقة المختصرة.

لتذكّر كلمة HOMES تصوّر منازل تطفو على سطح البحيرة العظيمة. عندما تريد أن تفكر بأسمائها فإن صورة المنازل الطافية على سطح البحيرة تعود إلى ذهنك ومعها أول حرف من أسماء البحيرة.

المفتاح الثالث: التخيّل

التخيّل هو القابلية لرؤية الصورة بعين الدماغ. لرؤيتها بوضوح تام، باللون، والشكل، والأسلوب. حقاً إن للتخيّل عالماً مختلفاً. عالم التصوّر الحيوي والعميق.

أنت تتصوّر أو تتخيّل صورة. إذا كنت تفكر بحصان ستستحضر في ذهنك صورة الحصان؛ أنت لا ترى كلمة حصان بالأحرف في دماغك (إلا إذا تعمدت محاولة تخيّل الكلمة بدلاً عن الحيوان).

التصوّر المادي أسهل التخيّل من تجريد الأفكار.

خصب خيالك لا يسمح لك فقط بتخيّل صور الأشياء، وإنما يسمح لك أن تشعر كيف هي رائحتها، الإحساس الذي تبثه فيك، وكيف هو صوتها..

وبالتالي، من الممكن أن تتصوّر (أو تتخيّل) نعومة الستار المخملي، تستشعر الدفء تحت البطانية، حتى أنه من الممكن أن تستنشق رائحة كعك دبس السكر التي تصنعه الجدات.

ولأن التخيّل مهم جداً لإستخدام مهارات تطوير الذاكرة المتعددة، يجب أن نقوم بالتمرّن عليه أغلب الوقت.

وكلما تدرّبت بسهولة وحيوية أكثر، ستكون قادراً على التخيّل.

حاول هذه الأمور:

- أغمض عينيك، واستحضر صورة فطيرة الكرز إلى عين دماغك، خارجة للتو من الفرن.
- * استشعر حرارة الفطيرة، تنشق نكهة الكرز.
- * لاحظ الغلاف المحمر والمقرمش، الشق الذي يخرج منه البخار.
- تصوّر طريقة حشو الكرز بفقاعاته فوق غلاف الفطيرة، يزداد قسوة على الحواف.
- * الآن تخيّل نفسك تقطع الفطيرة بالسكين، تأخذ جزءاً، وتضعه في طبق.
- * راقب الكرز ينزلق من أسفل القشرة.
- * الآن تصوّر نفسك تأخذ لقمة من الفطيرة بشوكتك.
- * راقب الشوكة تُدس بالعجين والكرز.
- * الآن وأنت تضع الشوكة في فمك. تذوق حلاوة كعكة الكرز، السائل الذي يملؤه، تشقق الفطيرة وأنت تقوم بمضغها.

إذا كان قد امتلأ فمك لعاباً أثناء تخيّلك هذا المشهد، تكون قد أجدت التخيّل!

ربما يبدو التخيّل سخيفاً للذين لم يعتادوا التمرّن عليه، ولكنه يشكل أساس جميع تقنيات مساعدة الذاكرة. كونك قادراً على التخيّل بشكل جيد يمكنه أن يحسن مهارات ذاكرتك بشكل جيد.

ممارسة التخيّل

لممارسة هذه المهارات، أختر شيئاً من القائمة التالية كل يوم وتمرّن على تخيّلها بشكل حيوي وحقيقي في دماغك قدر الإمكان:

علبة حساء، معطف واقٍ من المطر، فطور، موعد مع طبيب الأسنان، جرو

جديد، مكتبك، مثلجات الشكولاته بالصودا، شجرة أناناس.

كن مراقباً جيداً

ربما ستكتشف أنه كونك تجيد التخيّل فذلك يعني أنك تجيد المراقبة. إذا لم تكن قد قضيت وقتاً طويلاً حقيقةً وأنت تعير إنتباهك للأمور حولك، لن يكون من السهل عليك أن تحضرها بشكل مركز إلى عين دماغك.

تصوّر أن هذه الأمور لا تخصك، اجلس وحاول كتابة وصف دقيق لمشبك الأوراق فوق مكتبك. افعل الأمر عينه بالنسبة لحذائك، أو ساعة يدك.

هل يمكنك وصفهم بتفاصيل دقيقة؟ هل يمكنك رسم صورة مجملة دقيقة عنهم؟ كيف يبدو مشبك الأوراق خاصتك، هل تمت الكتابة عليه؟ كيف يبدو شكل حذائك؟ ماذا عن النعل والكعب؟ أي نوع من العقارب تمتلك ساعتك؟ تمارين كهذه تظهر لنا أننا لا نعير إنتباهنا دائماً إلى ما يدور حولنا يومياً كما نعتقد.

الخطوة الثالثة

تحسين ذاكرتك اليومية

ذهبت باولا على عجلةٍ من أمرها لشراء هدية عيد ميلاد لابن أخيها في طريق عودتها من العمل.

اندفعت إلى المركز التجاري، رمت بسيارتها في موقف السيارات، ودخلت في أقرب متجر للألعاب.

وعندما خرجت بعد عشر دقائق، تفحصت موقف السيارات، وأدركت بشعور محبط أنه ليس لديها أية فكرة عن المكان الذي ركنت فيه سيارتها. وبحثت راكضةً إلى أعلى وأسفل الممر حتى أنها أصيبت بالذعر.

مشكلة باولا، مشتركة مع عدد كبير من الناس الذين يضيعون بسهولة أو لا يستطيعون تذكّر أين كانوا، هل يعزى هذا إلى كونها لم تكن متنبهةً كفايةً لما حولها عندما تركت سيارتها في موقف السيارات.

إجمالاً: إنشغالها بالقيام بمهمتها، كانت تتنقل بطريقة آلية ولم يكن لديها أدنى فكرة عن مكان ركن سيارتها.

لهذا السبب هذا لم تكن قادرة على تعقب خطواتها إلى سيارتها.

النسيان اليومي

هناك حشد من الأشكال الأخرى من النسيان اليومي. هل عدت يوماً إلى منزلك لأنك لم تستطع تذكّر فيما إذا كنت قد أطفأت المكواة، آلة الشعر، أو السخان الكهربائي؟

هل حُبست يوماً خارج المنزل أو خارج السيارة؟

هذه الأشكال من النسيان اليومي شائعة جداً، ولأنك تقوم بهذه الأمور بإستمرار، سيكون من الصعب عليك التذكّر بصورة دقيقة إذا كنت قد أطفأت المكواة في ذلك الوقت، مقارنةً مع الأوقات الأخرى.

بعض الناس مهتمين بطبيعتهم أكثر من غيرهم بالتحقق، والقليل منهم لديهم مشكلة متطرفة في هذه المنطقة، تصل بهم إلى حالة اضطراب وسواسي مفرط.

لحسن الحظ، إن الإلحاح على التحقق عند غالبية الناس أمر طبيعي.

مدى إنشغالك، قد يكون هو المشكلة الأكبر لتذكّر التفاصيل، إلا إذا كان لديك منظومتك الخاصة.

وهذا ما يفسر لِمَ وجد الناس في الماضي من المفيد الإعتماد على اليوميات، الفهارس، والتقويم، والتوقيت الزمني بين الشروق والغروب، وحواسيب بيانات الهاتف، وأدوات معونة الذاكرة الأخرى.

هناك تنوع من الإستراتيجيات العملية تستطيع إستخدامها في حياتك اليومية لتذكّر تفاصيل يوم بيوم والتي تجعل حياتك تسير بسلاسة.

هذه الإستراتيجيات لن تعطيك ذاكرة بانطباعات حية، ولكنها تساعدك على تجنّب هبوط الذاكرة الذي سيكلفك وقتاً، وصبراً، ومالاً أيضاً.

تذكّر الأماكن

إذا كنت كثيراً ما تجد نفسك في موقف باولا السابق، هناك بعض الخطوات البسيطة لتجنّب مثل هذه المشاكل بالمستقبل:

* لحظة قيامك بركن سيارتك، انظر حولك وسجل «ملاحظة» لمساعدتك على رؤية سيارتك. هل أنت بقرب عامود الهاتف؟ هل هناك شجرة غريبة المنظر بقربك؟
* لا تعتمد على النظر إلى السيارات المميزة في الموقف بالقرب من سيارتك. جميعها بلا ريب ستذهب عند محاولتك تعقب خطاك.
* وبعد ترك سيارتك تفقد حولها لتأخذ صورة ذهنية عن المشهد كما ستراه عندما تعود.

هذه الأشكال مفيدة أيضاً لتذكّرك أين ستذهب وأين كنت، ومتى ستسافر أو

تقوم بنزهة على الأقدام، وتساعدك على تذكّر طريقك أثناء ذهابك وإيابك بشكل أفضل.

* سجل مسحاً بصرياً بالإتجاهين. ستفاجئ كيف تبدو الأشياء مختلفة عندما تراها من وجهة النظر المعاكسة.

* أمعن النظر بالصور الراسخة لرحلتك، عد إليها ذهنياً بين الفينة والأخرى.

* قم بربطها قدر الإمكان بأكبر عدد من الأحاسيس؛ وسجل ملاحظاتك حول أي رائحة غير إعتيادية، أو صوتاً غير إعتيادي، الخ. وبقدر ما تربطها بعدد أكبر من المشاعر بقدر ما تصبح الذاكرة تجاهها أقوى .

إذا كنت لا تجد نفسك بارعاً بخريطة الطرقات، سجّل التوجهات وادرسها بشكل شامل قبل القيام بها.

لا يوجد إجهاد أكبر من محاولة القيادة وقراءة قائمة أو توجيهات في نفس الوقت، والضغط الأكبر الذي ستشعره، هو الوقت الأطول الذي ستستغرقه لتذكّر الإتجاهات.

بالنظر إلى الفوارق المتميزة في ذاكرة الأماكن (مثل قدرة قراءة خريطة أو إيجاد الطريق في بيئة غريبة)، وجد العلماء أن الناس الذين يمتلكون «إحساساً جيداً بالإتجاهات» هم الذين ينتفعون من التجارب ويكتسبون خرائط ذهنية دقيقة. ويعتبر هؤلاء المتميزون أنفسهم جيدون في إعطاء وتعقب الإتجاهات، وتذكّر المسارات بقدر المسافر؛ وهم أيضاً يتمتعون بقراءة الخرائط وإيجاد مسالك جديدة.

إذا كان لديك إحساساً جيداً بالإتجاهات، فأنت ربما تمتلك مجموعة من القدرات (مثل التخيّل الجيد، والإستنتاجات الخاصة) والذي يدعم كل منها الآخر.

تذكّر المعلومات اليومية

نظّم، ثم نظّم، ثم نظّم! الكثير من التفاصيل والمعلومات التي تتخبط في رأسك، والضغط الكبير الذي تسببه لنفسك، هو أكثر المشاكل يحتمل أن تتصدّى لذاكرتك في كل ما تحتاج القيام به.

اصنع قائمة أعمالك

إحدى أفضل الطرق المعروفة لمساعدتنا على تذكّر المعلومات الهامة هي طريقة بسيطة: «اصنع قائمة أعمالك». الذاكرة المساعدة المحمولة تستطيع مساعدتك لتذكّر كل شيء من ماذا تريد شراءه في محل البقالة، إلى ماذا استودعت في صندوق وديعة الإئتمان .

* إحتفظ بقائمتك في مكان واحد دائماً، في مكان سهل إيجادها به.
* نظّم قائمتك إلى فئات. إذا كنت تصنع قائمة بقالة، صنف الأطعمة المتشابهة معاً؛ الخضار والفواكه، اللحوم، الأطعمة المجمدة، الخ.

إذا كنت تجيد التخيّل، فكّر بالمتجر أثناء كتابة القائمة، وبمكان المواد معتمداً على أي جناح ستقوم بزيارته أولاً. إذا كان لديك قسائم، نظمها بنفس النمط. فيصبح تفقد العناصر أثناء شراءها أكثر سهولة من أن تكون قد كتبت كل شيء دون ترتيب مسبق.

* ضع قائمتك في مكان معين ليسهل عليك إيجادها. لا تكتب قائمة طويلة على قصاصة ورقية صغيرة؛ بدون عناية فستفقدها حتماً. إستخدم ورقة بمقاس كبير، بلون مفضل، لتجعلها سهلة التميز.

تخزين الأرقام الهامة

أنت لا تعرف متى ستحتاج الأرقام الهامة، ولذلك من الجيد حفظها في مكان يمكنك إيجادها فيه بالتأكيد ،إحتفظ بها دائماً في مكان واحد، لتتمكّن من بلوغه حتى لوكنت على عجلة من أمرك أو تحت تأثير إجهاد كبير. كن متأكّداً من الإحتفاظ بالأرقام في محفظة جيبك أو حقيبتك.

* أرقام هواتف أطباءك، الأشخاص الذين يجب الاتصال بهم في حال الطوارئ، الأصدقاء المقربون أو الجيران، والمنزل.
* أرقام التأمينات الدوائية.
* أرقام الضمان الاجتماعي.
* رقم رخصة القيادة.

إصنع قائمة حزم الامتعة

فيما إذا أردت الذهاب في نزهة أو رحلة ضمن البلدة، ستكون قائمة الأمتعة التي تريد حملها معك في المتناول. لتكن متأكّداً أنك لم تقم بترك مواد مهمة خلفك، اصنع القائمة قبل قيامك بالنزهة.

أقترح أحد الخبراء البدء بإحدى نهايتي القائمة ومراجعتها للأعلى أو الأسفل، لتجنّب نسيان أي بند مهم من الملابس.

آخرون اقترحوا تصنيف الملابس بناءً على الشكل (الملابس الرسمية، الملابس غير الرسمية، ملابس الرياضة، وغيرها).

كن متأكّداً بأن تتضمن القائمة الأدوية، والتجهيزات، ومواد العناية الخاصة:

* ويعد حزم المواد تفقدها مع قائمتك.
* بعد إنتهائك من حزم المواد، ضع القائمة في أعلى حقيبة سفرك لذا يمكنك الإضافة إليها في حال تذكّرت أي مواد أخرى.
* أبقِ القائمة مخزنة في حقيبة السفر لذا يمكنك تفقد العناصر مرة أخرى عند عودتك.

بهذه الطريقة سوف لن تترك منظف الشعر المفضل لديك والغالي الثمن في حمام الآخرين.

عندما تقوم بحزم أمتعتك للإنتقال، من المهم أن تحتفظ بقائمة لكل صندوق وبهذا ستعرف أين تم وضع الأشياء منفصلة. من ناحية أخرى، ستعرف مكان المواد مباشرةً دون أن تحتار أين يمكن إيجادها، وضع القائمة في أعلى الصندوق قبل إغلاقه.

لتجنّب فتح مجموعة من الصناديق عند وصولها للمنزل الجديد، يمكنك ترقيم الصناديق والإحتفاظ بقائمة الصناديق المرقمة ومكوناتها العامة.

أو ببساطة رقم القوائم لكل صندوق برقمه وإحتفظ بها معك.

خطط لزياراتك الطبية المستقبلية

إذا كنت تعلّم أنه عليك زيارة طبيب خلال أسبوع أو أكثر، سجل على قائمة الأسئلة التي تريد أن تسألها له.

أغلبية الناس يجدون في زيارة الطبيب سبباً للتوتر، وأغلبيتهم يتخوفون من

الأدوية لدرجة أن كل سؤال يريدون معرفته يختفي من ذاكرتهم ببساطة.

اكتب الأسئلة في قائمتك وابدأ بالأكثر أهمية وانهها بالأقل أهمية (وفي حال لم يكن لديك أسئلة، ارمها جميعاً).

* ما اسم المرض؟
* ما أسبابه؟
* ما الذي يمكن القيام به لتخفيف أعراضه؟
* ما العلاجات المتوفرة؟
* ما هي كلفة العلاج؟
* أين تتوفر العلاجات؟
* هل هناك أي علاجات تجريبية متوفرة؟
* وفي حال توفرها، كيف يمكن الانضمام إلى الإختبار؟
* ما العلاج الدوائي الضروري؟
* هل يجب أن يأخذ الدواء باوقات محددة من اليوم؟
* هل يمكن أن تتفاعل العلاجات الدوائية مع حبوب أخرى، أو أطعمة أو المشروبات؟

إذا كان لديك أي نوع من الحساسية الدوائية، وخاصة إذا كنت قد قمت بزيارة عدة مختصين أو قمت باستخدام عدة علاجات دوائية، من الجيد أن تحتفظ بكتاب ملاحظاتك الدوائية لتأخذه معك إلى كل مواعيدك الطبية.

عليك تسجيل تاريخك الطبي على هذا الدفتر، متضمناً تواريخ جميع عملياتك، زياراتك الطبية، ترتيب زياراتك ونتائجها، العلاج الدوائي.. الخ.

سيخدمك هذا الدفتر إذا كان متوفراً عندما يطلب منك ملء استبيان عند زيارتك لطبيب لأول مرة، ويمكنه مساعدة طبيبك لمتابعة تاريخك الطبي وتكوين فكرة واضحة عن وضعك الصحي.

تسلسل التواريخ والمواعيد

طوني هو أسعد رجل متزوج لا يتذكّر تاريخ زفافه السنوي.

كان يعرف أنه في نيسان، في يوم ما من خلال الأسبوعين الأخيرين، ولم يكن قادراً على تحديد ذلك اليوم. وظل ذلك يزعجه لوقت طويل.

إذا حدث أن تكدّرت جراء معرفتك أنك نسيت تاريخ ميلاد هام، أو ذكرى سنوية، ستعرف كم هو مرهق أن تذكّر تواريخ مهمة لأصدقائك وعائلتك.

في الحقيقة تذكّر التواريخ هو أحد أكثر مشاكل الذاكرة شيوعاً، ولكن لا داعي لتكون قلقاً كثيراً منه.

إستخدام الإستراتيجيات الذهنية والمذكرات الآلية، ممكن أن يتغلّب على هذا الهبوط الجزئي بالذاكرة.

حمل دفتر ملاحظات

أينما كنت خارج المنزل، احمل معك دفتر ملاحظات صغير لتدون باختصار عليه الأشياء التي عليك القيام بها، والمواعيد المهمة.

يجب أن يكون سهل الوضع في محفظتك، حقيبة سفرك، أو في جزء قفازك، ويجب أن يكن بحجم معقول لتدوّن عليه نقاط المعلومات الأساسية المختصرة والتي ستقوم بنقلها إلى أجندتك في المنزل.

إستخدم أجندة

دفتر الملاحظات أو الأجندة بالأسماء وتواريخ الميلاد يمكن أن يكون مساعداً هاماً.

جان، التي كان لديها مشكلة كبيرة في تذكّر شراء وإرسال البطاقات، تحتفظ بأجندة خاصة لجميع التواريخ المهمة موسومة بعلامة. ببداية كل سنة، تذهب إلى المتجر وتشتري جميع البطاقات التي تحتاجها لكامل السنة.

تعنون وتضع الطوابع على كل المغلفات وتضعه بين صفحات الشهر المطابق لكلٍ منها.

كلما مضى شهر، كانت تقلب الورقة وتسجل عليها ملاحظات لكل شخص لديه يوم خاص في هذا الشهر.

يمكنك الإحتفاظ بأجندات أسبوعية أو شهرية في منزلك، لتسجل عليها

جميع ارتباطاتك من دفتر مواعيدك المحمول وأي شيء من قائمة ما يجب عليك فعله والتي قد تحتاج إلى أن تسجل.

ومن الأفضل القيام بذلك بنفس الوقت كل يوم، كمثال: مباشرةً بعد العشاء في المساء، وستجعل من ذلك عادة.

أي شيء تريد تذكّره، مهما كان يبدوغير مهماً، من مواعيد الأطباء إلى تنظيف القطة، يجب أن تسجل على الأجندة.

كل صباح، تفقد أجندتك، ثم اشطب كل إنجاز قمت به خلال اليوم. وفي نهاية اليوم، يمكنك نقل أي شيء لم يتم إنجازه إلى صفحة اليوم التالي.

عند شراءك أجندة جديدة في بداية كل سنة، انقل عليها جميع التواريخ المهمة من الأجندة القديمة وبهذا سيكون لك أجندة ذاتية جديدة.

إستخدام الأجندة قد يكون مؤثراً إيجابياً، ولكن عليك أن تبقى على اتصال دائم بها.

تأكّد من وضعك الأجندة في مكان واحد لتتمكّن من إيجادها دائماً. على المكتب أو طاولة الرواق مثلاً.

البعض يفضل الأجندات المغناطيسية والتي يمكن أن تعلّق على ثلاجاتهم.

وتأكّد من نقل التواريخ التي تحتاجها من دفتر ملاحظاتك المحمول.

هذا النظام يمكن أن يكون فعالاً جداً بمساعدتك على تذكّر المواعيد اليومية والتواريخ الهامة، لأنه يساعدك على تنظيم المعلومات وتدبرها.

ولأنك تكتب وتنقل المعلومات، ستجبرك على الإنتباه لما تريد تذكّره، والإنتباه هو أفضل الطرق لتذكّر أي شيء. أثناء كتابتك المعلومات، أنت تقوم بتكرارها، مما سيساعدك بدوره على التذكّر.

تفقد اجندتك أسبوعياً

تفقد أجندتك ببداية كل أسبوع لمراجعة أي تواريخ مهمة أو مواعيد تريد تذكّرها.

لتكون فعّالاً، عليك القيام بهذا التفقد كل أسبوع. وإذا بدأت تتجاوز ذلك،

من المحتم أنك ستتجاوز الأسبوع الذي يتضمن التواريخ المهمة التي احتجت إلى تذكّرها.

إذا كان هناك تواريخ جزئية لديك مشكلة بتذكّرها، قلها بصوتٍ عالٍ. استبق التاريخ وضع تعليقاً حوله، أنشره بصوت عالٍ قدر الإمكان.

اصنع تلميحات بصرية

عند إقتراب اليوم، اصنع بعض التلميحات البصرية والتي لن تفتقدها.

ضع ملاحظةعلى دولاب التوجيه في سيارتك أو على سماعة هاتفك. ضع قطعة ورق ملونة صغيرة في حقيبتك مظهراً جزءً منها. اترك ملاحظة لنفسك على مقعد كرسي المكتب. ضع واحدةً في حذائك، حقيبة يدك، أو محفظتك.

لا تفترض أنك ستذكّر، دع تعاقب التلميحات ينبه ذاكرتك.

التغلّب على الشرود الذهني

إذا كنت من نوع الأشخاص الذين لا يمكنهم إيجاد نظاراتهم، مفاتيح سيارتهم، أو محفظتهم، من المحتمل أن السبب هو أنك شارد الذهن وسريع الذهول.

أنك فقط لم تكن معيراً إنتباهك عند ترك هذه المواد، والفشل بإعارة الإنتباه هو المشكلة الأساسية خلف الشرود الذهني.

تكون ميالاً إلى الشرود الذهني عندما تكون مشغول بروتين إعتيادي في بيئة متشابهة، أو عندما تكون محتاراً أو مشغول البال يكون إنتباهك في مكان آخر.

لهذا السبب، تنمية عادة وضع الأشياء في مكانها ستفيد ذاكرتك. بهذه الطريقة، حتى لولم تعِر إنتباهك ستكون قادراً على إيجاد الأشياء، لأنه يمكنك افتراض أنك قد قمت بوضع المواد ذاتياً في مكانها التي تنتمي إليه.

هذه مشكلة شائعة عن أحلام اليقظة، ينزعون إلى عدم الإهتمام بما يحدث حولهم، أو من السهل تشتيت ذهنهم وسهولة تأثرهم في التداخلات. ربما دائماً يفكرون بأمور آخرى، أو عن أشياء يودون القيام بها لاحقاً، مهملين الإهتمام باللحظة والتو.

إذا كنت تشتكي من كونك شارد الذهن أو لديك مشكلة هبوط ذاكرة، أنك

بلا شك مهتم بشكل أكبر بفشلك بإتمام عمل تريد القيام به أكثر من إهتمامك بقدرتك على تذكّر معلومات من الماضي. هذا لأننا نتجه إلى أن نشعر أنه في حال لا يمكننا تذكّر شيءٍ ما من الماضي، فإننا نمتلك ذاكرة غير جديرة بالإعتماد عليها. ولكن إذا كنا لا نستطيع تذكّر القيام بعمل ما في المستقبل، فإننا في خطر كوننا نُعتبر غير جديرين بالثقة شخصياً.

تذكّر المهام الروتينية

عدد كبير من الناس لديهم مشكلة تذكّر المهام الإعتيادية، مثل تنظيف أسنانهم، أخذ حبوب الفيتامينات، أو إقفال الباب قبل ذهابهم للنوم.

هذه المشكلة تنشأ من عدم إعارة الإنتباه أثناء القيام بالعمل. إذا كنت تنسى تركيز إهتمامك عند إطفاء الموقد أو سحب مأخذ المكواة بعد تركك للمنزل، ربما سيترتب عليك العودة إلى منزلك للتأكّد.

إذا نسيت المهام الإعتيادية، مفتاح حل مشكلتك هوربط الفعل ذهنياً بشيء لن تنسى القيام به كل يوم.

إذا كنت تنسى تنظيف أسنانك في الصباح، إذاً أخبر نفسك أنه كل صباح لن تتناول فطورك إلى أن تقوم بتنظيف أسنانك. بتجسيد المهمة إلى مختصرات أشياء لا تستطيع نسيان القيام بها (مثل تناول الإفطار)، ستخفض من نسبة نسيانك للعمل.

إنها حقيقة، أنه كلما تزايد تنظيمك وروتين حياتك، كلما قلت نسبة المخاطرة في نسيان أي شيء.

وهذا يفسر لم كبار السن غالباً لديهم أقل مشاكل من شرود الذهن من الشريحة الفتية؛ لأن حياة هذه الفئة بعيدة بشكل حقيقي عن الروتين اليومي.

تذكّر المهام العرضية

بينما جميع الناس يعانون من مشاكل المهام الإعتيادية، نرى أن المشكلة الحقيقية والتي تتعلق بأكثر الناس شروداً ذهنياً هي نسيان المهام التي تأتي لمرة واحدة خلال فترة زمنية. نسيان تناول حبوب الفيتامين يوماً ما ليست من أكثر النتائج خطورة، ولكن نسيان دفع فاتورة الكهرباء قد يسبب مشكلة حقيقية.

إليك بضعة اقتراحات ستساعدك على تذكّر المهام العرضية:

* أصنع قائمة لما تريد القيام به، وتفقدها بشكل متكرر.
* تخيّل شيئاً يرتبط بالمهمة واربطه بما تحتاج إلى القيام به.
* إستخدم مساعدات الذاكرة، بما فيها المؤقت الزمني، التقويم، كتاب المواعيد، خيط أو رباط مطاطي حول معصمك.

التوقيت الصحيح

ببساطة تذكّر أن القيام بعمل ما بالمستقبل لن يكون جيداً إذا لم تتذكّره بوقته الصحيح.

كمثال على ذلك: إذا كنت تذكّر قبل أسبوع أنه عليك دفع فاتورة الكهرباء، ولكن عدت ونسيت كل شيء عن المهمة حتى إنقضاء الوقت المحدد، فأنت لم تحل المشكلة.

طريقة واحدة لتجنّب هذه المشكلة هي أن تجذب إنتباهك إلى الوقت الصحيح.

كمثال على ذلك: ربما يمكنك أخذ الدفعة وطبيعياً تضعها على طاولة بقرب الباب الأمامي. أو تلصقها على الباب الأمامي في حال قلقت أن تغفل عن مشاهدتها على الطاولة.

إذا كنت تتحاشى إلصاق الفاتورة على الباب، يمكنك استبدالها برمز تذكيري: الصق ورقة نقدية أو إلصق ورقة ملاحظات على الباب الأمامي. مشهد القطعة النقدية الخضراء أو الورقة الصفراء على الباب قد يكون كافياً لينبه ذاكرتك أن هناك شيئاً ما يجب أن يتم عمله في هذا اليوم.

وإليك بعض تلميحات الذاكرة الأخرى التي يمكنك تجريبها:

* ضع شريطاً مطاطياً حول رسغك.
* ضع خاتم الخطوبة في اليد الأخرى.
* أخلع ساعتك أو ضعها على الرسغ الآخر.
* اربط دبوس أمان بكم قميصك أو ثوبك.

شرود الذهن العميق ربما يقلق أن تلميحاً رمزياً لن يكون واضحاً كفايةً ليساعدهم على التذكّر.

هل الشريط المطاطي يذكرهم بشراء شريطاً مطاطياً أو إخراج القمامة خارج المنزل؟ إذا كان هذا هو المقلق، يمكنك إستخدام تلميحاً رمزياً على طريقة أخرى وأضف خطوة تخيّلية إلى العملية.

إذا كنت تريد تذكّر إرسال ظرف الـIRS ووضعت شريطاً مطاطياً حول رسغك، تصوّر نفسك تضع الشريط المطاطي في صندوق البريد. أو تخيّل أنك أمسكت بدفعتك ووضعتها مسرعاً في صندوق البريد بدلاً من الشريط المطاطي.

تذكّر ما قمت به

شكلٌ آخر من أشكال الشرود الذهني يحدث عندما تدخل الغرفة لتأخذ شيئاً ما ومن ثم تنسى لِمَ أنت هناك. إن هبوط لمرة واحدة يجعل بعض الناس قلقون بشكل جدي على سلامة العقل لديهم، ولكنه في الواقع شائع جداً.

اقترح المستنتجون أنه أكثر من نصف جميع الناس اختبروا هذه المشكلة. ببساطة سببها عوز الإنتباه والذي يمكنه أن يذكرنا بسهولة.

في كل وقت تخطر الأفكار في بالك بأن تذهب إلى الغرفة لإحضار شيء ما، توقف للحظات وخاطب نفسك (أو بصوتٍ عالٍ، إذا كان لديك مشكلة حقيقية في ذلك) لماذا تذهب إلى الغرفة الأخرى؟ إذا وجدت نفسك تقف في غرفة دون أية فكرة عن سبب وجودك فيها، حاول تعقب خطواتك وانطلق بفكرك من حيث كنت عندما جاءتك فكرة ترك الغرفة.

هذه الأشكال من الروابط ستساعدك على إعادة الغرض الأساسي إلى عقلك.

تحسين المدركات

مفتاح لفهم كيف تعالج الشرود الذهني لتكون بشكل عميق متيقظاً لما تقوم به. إليك الوسيلة:

التوقف المعترض

* ركز ذهنك
* استبق ارتباكك
* خذ التصرفات المباشرة.

التوقف المعترض

الخطوة الأولى لتكون متيقظاً هي التوقف المعترض قبل القيام بشيء تريد تذكّره، قبل الذهاب للسرير أو خارج الباب، إسأل نفسك: «أين أنا ذاهب؟ ما الذي أحتاجه للقيام بذلك»؟ توقف أينما كنت، خذ نفساً عميقاً لتهدأ، خذ وقتك لتفكر. إذا كنت تغلق سيارتك، توقف وفكر حول ما تقوم بفعله.

راقب نفسك بينما تدس المفاتيح في القفل، تديره، تسحب المفتاح، وتضعه في جيبك.

إذا كنت دائماً تجد نفسك فاقداً سيارتك في مكان ركن السيارات، حالما تقوم بركنها توقف لفترة وجيزة لتسجيل تلميحات بصرية لمساعدة نفسك على تذكّر المكان، أربط السيارة بتلميح دائم، شجرة طويلة، عمود الضوء، أو مشهد يقيني.

ركّز ذهنك

ثانياً، بالتركيز على ما تفعله. ركز ذهنك على مهمتك بوعي. تحدث بصوت عالٍ لتجبر نفسك على التنبه لما تقوم بعمله.

إذا كنت تنسى بشكل متكرر أن تطفئ نار الموقد، أجعله روتيناً إعتيادياً الذهاب إلى المطبخ وببطء نفحص الأدوات.

بينما تنظر إلى كلٍ منها، قل بصوت مرتفع: «نار الموقد مطفأة» الفرن تم إطفاءه.

محمصة الخبز الكهربائية، تم سحب قابس غلاية القهوة من المأخذ.

بالتحدّث بصوتٍ مرتفع، أنت لا تستخدم فقط دماغك، وإنما عينيك وأذنيك وصوتك ليعزز الإنتباه لديك. الآن عندما تقود الطريق الحر وفجأة تسأل نفسك فيما إذا كنت قد أطفأت المقلاة الكهربائية، ستذكّر بدقة تامة أنها مطفأة.

إذا وجدت نفسك تترك أشياء مهمة ورائك ـ تصريح المرور، محفظتك، نظاراتك الشمسية ـ قم بروتين قبل تركك المنزل في الصباح مشابهاً للتدريب. سلسل كل العناصر التي ستحتاجها في ذلك اليوم، ثم كررها بصوت مرتفع، تفقد كل عنصر مستخدماً إحساسك الخاص بكل منها.

تفقد أجندة مواعيدك لترى ما التوقفات التي ستقوم بها، وطمأن نفسك أن كل ما تحتاجه مسجل وجاهز للذهاب في الرواق قبل أن ترحل.

إذا كانت مشكلتك حبس مفاتيحك في سيارتك، يمكنك إستخدام تقنية صغيرة لتركيز ذهنك. أولاً، في كل مرة تركن سيارتك قل بصوتٍ مرتفع: «أنا أخرج المفاتيح»، بينما تأخذ المفاتيح من المحرك. أخبر نفسك أنك تضع المفاتيح في جيبك أثناء قيامك بذلك، وقبل قفل سيارتك إستخدم صوتك مجدداً لتفقد مضاعف أن المفاتيح بأمان في حقيبتك، جيبك، أو محفظتك.

إذا كنت لا تزال تعاني من المشكلة، أو لا تحب البقاء قلقاً بشأنها، إحتفظ بمفتاح إضافي في محفظتك أو في صندوق مغناطيسي أسفل غطاء محرك السيارة.

استبق ارتباكك

فكر مسبقاً في التقليل من شأن كل شيء ممكن أن يشتتك. كمثال على ذلك: إذا كنت على عجلةٍ من أمرك، أو كنت متعباً، أو تحت تأثير ضغط، أو قلقاً، أو محبطاً أو لديك مشكلة في إيماءاتك الذاتية، ستقضي وقتاً صعباً محاولاً الإنتباه، ولذلك من المحتمل أن تقضي وقتاً صعباً للبقاء في التركيز وتذكّر التفاصيل الهامة.

قم بالخطوة المباشرة:

افعله الآن، بينما تقوم بالتفكير به. عليك إعادة شريط الفيديوإلى المكتبة؟ إرسال الرسائل الهامة؟ ضع شريط الفيديو أو الرسالة قرب الباب الرئيسي الآن. إذا كنت لا تستطيع تجنّب التأجيل، يمكنك تجنّب أي شكل من أشكال النسيان.

تذكّر المقادير

هل حصل أثناء قيامك بخبز كعكة ولم تتمكّن من تذكّر كم كوباً من الدقيق أضفت للتو؟

أو هل قاطعك أحدهم أثناء إعدادك لمقدار قهوة وفقدت العدد الذي وصلت إليه؟

لتجنّب هذه المشكلة، حاول تخيّل كمية من الدقيق أو القهوة في مقياس، واسكبه وأنت تتحدث مع نفسك: المقدار الذي تستخدمه وانظر إليه بتركيز.

في الحقيقة أن رؤية الكمية، والتعليق عليها بصوت مرتفع، تساعد على تذكّرها اكثر من الأرقام التجريدية.

إستخدام الحركات يحث الذاكرة القريبة، وعندما تعلق على هذه الحركات، فأنت تجبر ذاكرتك على التقصي. يمكنك أيضاً إستخدام إستراتيجية احتياطية. لكل كأس من الدقيق تصبه في الوعاء، أنشأ قولاً مع نفسك: واحد أرجواني (أو ملعقة، أو وعاء التوابل) كل مرة تضييف كوباً أخراً أنشأ قولاً: أرجواني آخر على المنضدة. وعندها ستكون قادراً على تفقد بصري تام كم كمية الكؤوس المضافة، حتى لوقوطعت عدة مرات.

إعادة للذاكرة أين تضع الأشياء

إذا كان لديك مشكلة في تذكّر أين وضعت الأشياء، الحل هوأن تضع كل شيء في مكانه المخصص له بشكل دائم. بهذه الطريقة سوف لن تتساءل أين وضعت نظاراتك، أو مفاتيحك، أو جهاز التحكم عن بعد التلفاز. قم بجرد لمنزلك الآن. أو جد المكان الخاص لحفظ كل من:

* النظارات.
* المفاتيح.
* الأدوية.
* الرسائل الواجب الرد عليها.
* الفواتير الواجب قضاءها.
* مفاتيح صندوق ودائع الأمان.
* الأوراق الهامة.
* القسائم.
* جهاز التحكم عن بعد الخاص بالتلفاز.

إذا كنت لا تستطيع إيجاد الأشياء لأنك لم تقم بالإنتباه الكافي عند وضعهم في مكانٍ ما، هناك إستراتيجية لإيجادها، وهي الحيلة الأقدم: «تتبع خطواتك». أرجع الفكر إلى ما كنت تفعله فهو مفتاحك إلى الأمر الذي تحاول إستعادته للذاكرة.

تعهد جدولة لحياتك

ستكون أفضل قابليةً في جدولة حياتك إذا تذكّرت بعض أساسيات الروتين،

روتين قضاء الفواتير، أو أخذ الأدوية، أو القيام بالمهام اليومية.

قضاء فواتيرك

هل تدفع كل فواتيرك بشكل منتظم، أو هل تتراكم على مكتبك حتى تبدأ ملاحظات المطالبة بقضاء الدين تلاحقك بإلحاح؟ فيما إذا كنت تدفع الفواتير مرة بالشهر أو أسبوعياً، ستحتاج مكاناً لتحتفظ بالفواتير حتى وقت الدفع.

حاول حفظها في حافظة ملفات، أو خصص إحدى أدراج مكتبك للفواتير فقط. عندما تصلك فاتورة، ضعها مباشرةً في المصنف أو الدرج المخصص لها. أبقِ دفتر الشيكات معها أيضاً؛ بهذه الطريقة عندما يحين موعد دفع الفاتورة، كل شيء سيكون جاهزاً في مكان واحد.

جدول مهامك المنزلية

ليس من الصعب تقرير متى ستقوم بغسل الأطباق أو غسل الملابس، ولكن هذه المهام التي لا تقوم بها كل يوم أو حتى كل أسبوع ستساعدك على تنظيم الوقت المحدد.

المهام الاجتماعية التي تقوم بها مرة أو مرتين بالسنة مع عطلة محددة قد تساعد على الأغلب.

ولأن عدداً كبيراً من الأشخاص لا يمكنهم تذكّر متى استبدلوا بطارية جهاز كاشف الدخان آخر مرة،

أدركت دائرة إطفاء الحرائق أنها إذا قامت بربط منبه بالبطارية ليعلن عن إنتهاءها في الوقت المناسب سيكون من الطرق الممتازة لكل شخص لتذكّره بتغيير بطارياته وكأنهم يقومون بضبط ساعاتهم.

هذه الإستراتيجية أيضاً تعمل بشكل جيد للفروض النادرة، مثل تفريغ أنابيب الثلاجة، تنظيف أداة المرشحة في سخانك أو مكيف الهواء، أو تفريغ بقايا القماش من نشافتك.

إستخدم مؤقت زمني

للذين يعانون مشكلة تذكّر واجبات منزلية محددة، مؤقت المطبخ البسيط يمكنه أن يصنع العجائب.

كمثال على ذلك: عندما يأتي يوم الغسيل، بعض الناس لا يستطيعون تذكّر القيام برحلة إلى غرفة الغسيل ليضعون حمولة الغسيل في الغسالة ويضيفون المَطرّي ثم يأخذونهم من النشافة. بضبط المنبه ليدق بعد 15 دقيقة من وضع الغسيل في الغسالة، تستطيع تذكير نفسك بالوقت لوضع المطري، المنبه يمكنه أيضاً أن يستخدم ليذكرك متى يبدأ عرض برنامجك التلفزيوني المفضل، أو القيام باتصال هاتفي في الوقت المحدد، أو لتتذكّر متى عليك مغادرة المنزل لإحضار الأطفال من عند حاضنة الأطفال.

فكر بإستراتيجياتك الخاصة

هناك فقط بعض من عدة طرق إستراتيجيات يومية بسيطة يمكن إستخدامها لتذكّر التفاصيل الهامة حول المنزل. إذا كنت تعاني مشكلة من تذكّر شيءٍ ما ـ أيّاً كان ـ الحل ببساطة هوإعارة الإنتباه والتصرف بتأنٍ لترسخ المعلومات في دماغك.

الخطوة الرابعة

تعلّم منهج الأماكن

أقدم إستراتيجية مساعدة للذاكرة معروفة (تعود إلى عام 500 قبل الميلاد) هي منهج الأماكن. هذه الطرق ترتكز على افتراض أن الناس جيدون في تذكّر الأماكن المألوفة. بناءً عليه، الأماكن ممكن أن تقدم مساعدة كدلائل لتذكّر المعلومات المرتبطة بها.

لإستخدام منهج الأماكن بشكل فعال، كل ما عليك هو ربط شيءٍ ما تريد تذكّره بمكان معين.

عندما تريد إسترجاع المعلومات، ببساطة ستتذكّر المكان.

نظام الأماكن كان يستخدم كأداة للذاكرة عند كل واحد من خطباء اليونان والروم، والذين استفادوا من التقنية بالخطابة دون مدونات. يتخيّلون الأشياء الممثلة الموضوع الذي يريدون مناقشته، ثم يضعون الأشياء ذهنياً في مواضع داخل مبنى. وبينما يتحدث الخطيب، يقوم بالتنقل ذهنياً خلال البناء، يسترد الأشياء التخيّلية من كل موضع وكأنه وصل إليه. هذه الطريقة الخطابية القديمة هي أصول العبارة الاصطلاحية «في المكان الأول». منهج الأماكن كان أكثر نظام مساعد للذاكرة حتى منتصف عام 1600، عندما بدأت إستراتيجيات أخرى بالظهور (مثل النظام الصوتي، ونظام البرهان).

التتابع بخطوات الذاكرة

منهج الأماكن سهل التعلّم، ويعمل بطريقة جيدة لدى الأشخاص الذين يجيدون التخيّل.

وإليك كيف تبدأ:

* اختر مكاناً تعرفه جيداً، مثل منزلك.
* تخيّل كل أقسام هذا المكان بترتيب منطقي. كمثال على ذلك، ابدأ ببابك الأمامي، ادخل خلال الردهة، استدر إلى غرفة المعيشة، تقدم خلال غرفة الطعام ومنها إلى المطبخ. أثناء دخولك في كل قسم، دائماً تحرك منطقياً وبثبات في الإتجاه المحدد، من إحدى جانبي الغرفة إلى الأخرى. كل قطعة أثاث أو عنصر معماري في المنزل يمكنه أن يخدم كمساعد إضافي.
* عندما تريد تذكّر معلومات، سترّبط كل جزء من المعلومات مع قسم مستقل في المنزل ليتم تذكّره.

قل أنك تريد تذكّر قائمة مشترياتك

أوراق الطباعة، البصل، الجزر، شطائر لحم البقر، المثلجات.

أثناء قيامك بتخيّل بابك الأمامي، تصوّر أوراق الطباعة لصقت كلها فوق الباب. لا تتخيّل فقط كلمة أوراق الطباعة، حقاً حاول رؤية الأوراق، أوراق بيضاء صافية كلها لصقت فوق باب السنديان الخاص بك. الآن افتح الباب وادخل الردهة، حيث ترى بصلة برمودا ضخمة جالسةً على الدرجات في ردهتك الأمامية، ترتشف الشاي المثلج. الآن استدر إلى غرفة المعيشة، وتخيّل جزرة بطول ستة أقدام ترتدي قبعة حمراء واقفةً أمام المدفأة، أو شطيرة لحم بقر عملاقة، جالسةً على الكرسي قرب المدفأة وهي تلعق مخروط مثلجات الفراولة.

عندما تريد أن تتذكّر قائمة مشترياتك، كل ما عليك القيام به هوتخيّل بابك الأمامي. ستشاهد مباشرةً أوراق الطباعة. وأثناء توغلك في الردهة الأمامية، بصلة برمودا ستندفع في عقلك فجأة.

وبقدر ما تصنع خيالات مذهلة وغريبة، بقدر ما ستساعدك على تذكّرها بسهولة.

هذه الطرق يمكن إستخدامها لإهتمامات متعددة، للخطابة، الأسماء، الأشياء التي عليك القيام بها، وكذلك لتذكّر فكرة تريد أن تحفظها في عقلك.

إذا كنت منهمكاً بعمل ما، وأردت فجأة أن تخبر شقيقتك قصة مضحكة عن كلب جيرانكم، وكذلك تخيّل مسبقاً أن الكلب يقوم بشيء مضحك في غرفة

المعيشة. عندما تتحدث مع شقيقتك وتريد تذكّر القصة، ببساطة تخيّل غرفة الجلوس وستعود صورة الكلب.

وسع نظام الأماكن عندك

نظام الأماكن يعمل على تنشيط الذاكرة بشكل جيد لأنه ينوّع طرق تذكّرك. يسمح لك بإستخدام أماكن مألوفة لتلمح لنفسك عن أشياء تريد إسترجاعها ذهنياً. ولأن الأماكن منظمة بترتيب طبيعي، فإن ذكرى واحدة ستوصلك إلى التالية، وتجر معها المعلومات التي ألحقتها بالموقع، أيّاً كانت هذه المعلومات.

يمكنك توسيع النظام بإضافة مبانٍ أخرى تعرفها جيداً؛ بناء مدرستك أو بناء مكتبك، مخزن، منزل والديك.

بالطبع ليس عليك أن تتخيّل المنزل. يمكنك فقط المشي بسهولة بجواره، قم بنزهة وسط المدينة، أو تخيّل حديقتك، إذا كانت هذه الأماكن معلومة لديك. كما أنه يمكنك إستخدام أجزاءً من جسمك، إذا أردت.

عندما كان منهج الأماكن في بدء نشاطه، كان يعطى للتلاميذ تعليمات بأن يعطوا الأماكن مساحات واسعة. من ناحية ثانية أبدى الباحثون أن أهمية الأماكن هي أن تكون مميزة بصرياً.

وأيضاً من المهم تشكيل رابط قوي بين كل عنصر ومكانه، أجعل العنصر يتفاعل مع موقعه ببعض طرق الإخضاع. هذه هي الطريقة الوحيدة ستكون بها الأماكن فعالة في مساعدتك على إستعادة المعلومات.

ومن المحتمل أيضاً إضافة أكثر من عنصر واحد إلى الموقع الواحد. كمثال على ذلك، إذا كان لديك قائمة بـ15 عنصر تود شراءها من المتجر، يمكنك نظرياً وضع خمسة عناصر في كل من 10 أماكن. مثالياً، كل من العناصر الخمسة يجب عليه التفاعل مع العشر مواضع.

منهج الأماكن كان يستخدم غالباً من قبل «S» المحرر الصحفي الروسي آنف الذكر في بدء الكتاب. كما روى ليوريا في كتابه، عقل لمساعدة الذاكرة:

بينما كان «S» يقرأ في سلسلة طويلة من الكلمات، كل كلمة يمكنه انتزاع رسماً تصوّرياً لها.

وحيث السلسلة كانت طويلةً جداً، كان عليه إيجاد بعض الطرق لتبويب هذه الصور في صفوف متتالية في الذهن.

الغالبية العظمى.. كان يصنفها في موازاة طريق أو شارع تخيّله في عقله... كثيراً ما كان يعتمد مشياً ذهنياً بمحاذاة الشارع... وببطء جعل طريقه منخفضاً، تبويب صوره في منازل، بوابات، وفي نوافذ المتجر. هذه التقنية تحول السلسلة كلمات إلى سلسلة رسومات تصوّرية تفسر لِمَ يمكن لـ «S» أن يستخرج بسهولة السلسلة من البدء إلى النهاية أو بالترتيب العكسي؛ ولمَ يمكنه بسرعة تسمية الكلمات التي تسبق أو تلي واحدة كنت قد انتقيتها من السلسلة

وليقوم بذلك يمكنه البدء بمسيرته بسهولة، سواءً من بداية الطريق من نهايته، وذلك بأن يجد صورة الموضوع الذي أعطاه اسماً معيناً ثم ينظر إليه وينتقي من جوانبه ما يريد.

الخطوة الخامسة

إتباع منهج الربط

منهج الربط، أيضاً عُرف كنظام متسلسل، وهوأكثر ارتكازاً على إستراتيجيات مساعدة الذاكرة.

يُستخدم لحفظ القوائم القصيرة من العناصر، مثل قوائم التسوق، والتي يربط بها كل عنصر بالذي يليه.

وإليك كيف تنجز نظام الربط

* شكل صورة بصرية لكل عنصر في القائمة.
* أربط صورة العنصر الأول بصورة العنصر التالي.
* أربط صورة العنصر الثالث بصورة العنصر الثاني، وهكذا.
* ابدأ بالعنصر الأول وتقدم بترتيب وكأن كل عنصر يرشد للتالي ليتم تذكّر القائمة.

من المهم ألا تحاول أن تربط كل عنصر بباقي العناصر كلها. بدلاً من ذلك، أنت فقط أربط العنصر مرتين خلال الوقت.

إليك عينة قائمة طعام يمكن من السهل تذكّرها بإستخدام منهج الربط:

حليب، بيض، شريحة لحم، شراب، بازلاء

أولاً ستشكل ربط بصري بين الحليب والبيض. ربما ستتخيّل البيضة تحاول أن تحشر نفسها في زجاجة الحليب. ثانياً، ابتكر ربطاً بين البيض وشريحة اللحم. ربما صورة لبيضة عملاقة ترقص رقصة الفالس مع البقرة ستكون مميزة. لربط شريحة اللحم بالشراب، تخيّل البقرة تضع سيقانها في حوض عصير القصب.

وأثناء ابتكارك روابط بصرية، تأكّد أنك تراها حقاً بشكل حيوي في عين دماغك.

مع أن الربط المضحك والغريب مفيد، ولكن الأكثر أهمية هو إستخدام أول ربط يمر في ذهنك، نظراً لكونه أكثر سهولة في تذكّرك الربط نفسه.

حدود الربط

ربما تكون قد ركزت على المشاكل بهذا النظام، كل عنصر قد ربط بالذي سبقه، عدا كل عنصر أو لي. ستحتاج للتفكير ببعض الطرق لترمز العنصر الأول.

إذا كانت القائمة للتسوق، حاول ربط العنصر الأول بمدخل المخزن. إذا كانت القائمة قد أعطيت لك من شخص آخر، اربط العنصر الأول بالشخص. ومن المحتمل أيضاً أن تنسى بعض العناصر في قائمة الربط، فالعنصر التالي الذي ربط به ربما سيتم نسيانه أيضاً. منهج الأماكن متميز عن نظام الربط أنه حتى لو نسيت أحد العناصر، سوف لن تتأثر الذاكرة بنسيان التالي، لأن كل العناصر ربطت بأماكن لا تنسى، وليس إلى بعضها البعض.

منهجي الأماكن والربط ممكن إستخدامهما لتذكّر العناصر بالترتيب. ومع ذلك، ولم تجد واحداً من تقنيات الذاكرة تلك يسمح لك بتعين موضع لعنصر مستقل في القائمة بشكل تام.

كمثال على ذلك، إذا كنت تريد إيجاد عشرة عناصر على قائمتك، بنظام الربط عليك أن تباشر طريقك من أول التسع عناصر في قائمتك لتحصل عليها.بطريقة مماثلة، في منهج الأماكن، عليك أن تمشي خلال منزلك خطوة بخطوة حتى تصل إلى العشرة عناصر. ومن جهة أخرى، هذا الضعف حقيقي في غالبية القوائم والتي تعلّمناها بشكل كامل بطرق متسلسلة. من الأكثر سهولة تلاوة الأحرف الأبجدية بالترتيب عن تسمية كل منها بتتابع عشوائي.

تجنّباً لهذه المشكلة، ابتكر القدماء طريقة واحدة حولها عند إستخدام منهج الطرق في أحوال كثيرة لكل من الأماكن علامة مميزة (كل خمسة مواضع). في الخمسة مواضع، كمثال، تصوّر فاتورة بخمسة دولارات. للعشرة مواضع، تصوّر ساعة عقاربها تشير إلى العاشرة.

بهذه الطريقة، إذا كنت لسبب ما تريد إيجاد أحد عشر عنصراً، عليك فقط

تصوّر عشرة مواضع بسرعة ومن ثم التقدم نحو الحادي عشر. هذه الإستراتيجية المماثلة يمكن إستخدامها بالربط (ربط فاتورة بخمسة دولارات) بين أربع إلى ست روابط.

التدرب على الربط

إذا كنت تستطيع إستخدام منهج الربط بنجاح مع عشرة عناصر، يمكنك إستخدامه لتذكّر عشرين أو ثلاثين شيئاً أيضاً. لا توجد حدود حقيقية لعدد العناصر التي يمكنك تذكّرها بهذا النظام. قبل الذهاب الى أبعد من ذلك، حاول النظام خارجاً.

اجعل أحدهم يعطيك كلمات مادية (ليست أفعالاً أو صفات) واكتبها كما تتذكّرها. تدوينها سيمكن شخصاً آخراً من تفقد إجاباتك، ويمكن أن تعطيك خلاصة تعادل وقت التفكير بالربط.

مهما كانت الكلمة الأولى، أقرنها بإنسان. إذا كانت الكلمة الأولى هي حصان، تصوّر رؤية حصان يجلس على رأس إنسان. هذا كله يمكنه أن يوصلك إلى البدء بالإسترجاع المباشر للكلمات.

الآن تمرّن على بضع روابط من ابتكارك، أطل قائمتك تدريجياً. لحظة تحصل على الراحة الحقيقية مع هذا المنهج، يمكنك إستخدامه مع الأفعال أو الصفات أيضاً.

نظام القصة

نظام الربط هو الأكثر قرباً من نظام القصة، والذي يربط كل عنصر بالقائمة بالذي يليه بقصة رابطة. كمثال على ذلك، لتذكّر القائمة التي أعطيت بالصفة 58 (حليب، بيض، شريحة لحم،عصير، بازلاء)، عليك ابتكار قصة مثل هذه:

زجاجة الحليب ملتقطة بيضة لترميها على البقرة (شريحة اللحم)، والتي وقعت في حوض العصير منزلقتاً بحبة بازلاء.

نظام القصة مختلف عن منهج الربط فيه كل عنصر يربط برواية مدمجة. هذا التتابع المنطقي ربما يسهل للناس التذكّر لقائمة بسيطة ولكنها غير متصلة بروابط زوجية. من جهة أخرى، نظام القصة يمكن أن يأخذ وقتاً أطول، لأنه عليك ملائمة

كل العناصر في القصة. أصبح نظام القصة تدريجياً أكثر صعوبةً مع ازدياد طول القائمة. عدد العناصر في نظام الربط لا يعني شيئاً، يمكنك إستدعاء قائمة منهج الربط سواءً من البداية للنهاية أو العكس.

ما مدى فعالية نظام الربط ونظام القصة؟

العلماء الذين قاموا بدراسة نظامي الربط والقصة وجدوا أن كلا النظامين يساعد الناس على تعلّم وتذكّر قوائم الكلمات. في الحقيقة، هناك دلائل أن الأشخاص الذين يتعلّمون نظام الربط يمكنهم تذكّر ثلاث مرات أكثر من الذين لم يتعلّموا هذه التقنية. البحث العلمي يمكنه أن يوحي إلى أن منهج القصة فعال مع الكلمات المجردة (مع أن له فعالية اقل إهمالاً للكلمات المتناغمة)، وهذه الجمل غير المترابطة يمكن تذكّرها أفضل عندما تربط معاً على شكل قصة.

كلاً من المنهجين أيضاً يبدوان أكثر فعالية من إستخدام التخيّل أو التمرين وحده. وعندما كانت أوامر الإستدعاء مهمة، التميز في تقنيات مساعدة الذاكرة تلك كان عظيماً أيضاً.

الخطوة السادسة

إستعمال نظام البدائل

نظام البدائل على الأرجح من أفضل ما عُرف بين جميع أنظمة الذاكرة. إستخدام كلمات البدائل هو شكل من إستراتيجية مساعدة الذاكرة لكل عنصر ليتم تذكّره مرتبطاً بصورة محددة بترتيبٍ مسبق.

منهج البدائل أشمل من منهجي الربط والأماكن لأنه لا يعتمد على الإسترجاع المتتالي. يمكنك إدخال أي عنصر إلى القائمة دون أن يكون عليك أن تسير خلال العناصر الأخرى قبله.

هناك عدد من التشابهات بين نظام البدائل ونظام الأماكن. في كليهما، العناصر التي يجب تذكّرها تقرن بعناصر راسخة بالذهن مسبقاً، وبالتالي تبتكر نوعاً من نظام الحفظ الفكري.

كلمات البدائل في منهج الدالة والمواضع في منهج الأماكن تستخدم بنفس الطريقة، وكلاهما كلمات البدائل والأماكن يمكن أن تستخدم مراراً وتكراراً.

الإسترجاع أيضاً متشابه في المنهجين، أنت تتنقل خلال المنزل، أو خلال قائمة كلمات البدائل، وتستعيد المعلومات.

ما هو نظام البدائل؟

نظام البدائل هو تقنية ذاكرة تطلق قياسياً على كلمات البدائل المكتسبة بالتعليم (أسماء محددة)، وبنود ليتم تذكّرها ربطت بالحجج بتخيّل بصري. يعود النظام إلى منتصف الـ1600، عندما طوّر على يد هنري هيردسون، الذي ربط أرقاماً بعدة أشياء مشابهة للأرقام (مثلاً: 1 = شمعة؛ 3 = الثلاثي).

النظام يأخذ أسماءه من حقيقة أن كلمات الحجّة تعمل كحجج ذهنية أو خطاف لكل شخص مثبتةً المعلومات التي نحن بحاجة لتذكّرها.

من المحتمل أنه من أكثر وسائل مساعدة الذاكرة شهرةً، رواجاً لدى المضيفين والباحثين عن تدريب الذاكرة. كلمات البدائل تساعد بتنظيم المواد التي يجب أن تذكّر، وتعمل عمل رسالة التذكير لإسترجاع المواد.

أثبت عدد من الأبحاث أن الأشخاص قادرون على إستخدام نظام البدائل بفعّالية على قائمة تفوق الأربعين كلمة طولاً. ويمكن أيضاً أن تستخدم لتساعد بتشكيل مفهوم في أعمال تحتاج متطلبات ذاكرة عالية، تذكّر أفكار، وتطبيقات مماثلة. كلمات البدائل مساعدة في تذكّر قائمة التسوق أو المهام، بفعالية منظمة، وبإعطاء الناس شعوراً ببداية التحكم بحياتهم.

هناك عدداً من نظام البدائل المختلف، وكلها تستخدم مواضيع محددة لتمثل كل رقم.

الامتدادات المختلفة بالطرق المتنوعة لاختيار الموضوع الذي يمثل كل رقم.

النظام يتضمن الطرق المقفاة، طرق المتشابهات، وطرق الترادفات. غالبية أنظمة البدائل لا تتضمن كلمة بديلة عن الصفر "Zero"، ولكن يمكنك اختراع كلمتك الخاصة.الطرق المقفاة يمكن إستخدام: «(0) صفر = نهر».

طرق كلمات البدائل المقفاة

هذا النظام من أكثر نظم البدائل معرفةً وقد ظهر في إنكلترا في 1879م على يد جون سامبروك وعرف كطرق البدائل المقفاة لأنه ربط أرقاماً من الواحد حتى العاشرة بقافية.

لتستخدم هذا النظام، عليك أن تحفظ الكلمات ذات القافية المماثلة للأرقام من الواحد حتى العشر:

واحد هو حامد ،إثنان هي أسنان ،ثلاثة هي كبّاسة،أربعة هي ضفدعة والخ......

الغالبية من الناس قد علموا عدداً من هذه الروابط من قوافي الحضانة تعلّموها مثل الأطفال.

الآن، وأنت تقول كل قافية، تخيّل العنصر ممثلاً بالكلمة البديلة. تصوّره بحيوية، هل الكعكة هي كعكة اللحم البقري ببذور السمسم؟ أم كعكة شوكولاته ساخنة؟ هل الحذاء أنيق بكعب مرتفع أو ريفي ملطخ بالوحل؟

الآن ارسم العنصر على قطعة ورق. فعل الرسم سيساعدك على تذكّر القافية. (ستتذكّرها بطريقة أفضل إذا رسمتها بنفس الطريقة التي تتذكّر بها الإتجاهات بطريقة أفضل إذا كنت أنت السائق على عكس الراكب في سيارة. فعل القيادة يجبرك على الإنتباه بطريقة أبسط من الراكب المرافق).

عند تعلّم منهج القوافي، تصوّر كل كلمة بديلة بأكثر حيوية ممكنة. الكعكة ممكن أن تكون كعكة بذور السمسم، كعكة شوكولاته ساخنة، أو كعكة محمصة بالزبدة. الشجرة أيضاً يجب أن تكون مميزة: ساق بلوط أو صنوبر منزلي، خشب البتولا الفضي.

بتخيّل الأشياء التي تمثلها كل كلمة، ستثبتها بثقة في عقلك، أبتكر رابطاً ذهنياً قوياً بين الأرقام والكلمات المقفاة معها. وبسبب هذه التخيّلات، هذا النظام أيضاً عرف كنظام بدائل بصري: شكل من طرق التصوّر البصرية.

في أي وقت شكلت به ربطاً بين الأرقام والكلمات المقفاة معها، ستكون قد أنشأت بدائلك. تدرب بقول كل من كلماتك البديلة بصوت مرتفع.

الآن حاول قول كلمات بدائل الأرقام وكأنك تقفز حولها: خمسة، ثلاثة، ثمانية، واحد، أربعة.. لكون الكلمات مقفاة مع الأرقام، ليس عليك أن تقول الأرقام لتذكّر الكلمات.

الآن، إذا كنت تريد تذكّر قائمة، كل ما عليك فعله هوربط كل عنصر بكلمة بديلة: الأول بالكعكة، الثاني بالحذاء، الثالث بالشجرة، وهكذا. لتذكّر القائمة، إستدعي البدائل والصور الذهنية التي ربطت بالبدائل ستُستدعى ذاتياً.

إليك كيف ستتذكّر العناصر العشر في قائمة البقالة التالية:

بازلاء.

شريحة اللحم.

حليب.

خبز.

بيض.

زبدة.

بندورة.

صابون.

زبدة الفستق.

الجبن السويسري.

ألحق كل عنصر من القائمة بإحدى الكلمات المقفاة، أصنع الربط أكثر حيوية وإضحاكاً ممكناً. لا تكن حرفياً؛ كون صورك بالسخافة والمبالغة الممكنة. أكثر الروابط إضحاكاً سيتم تذكّره بسهولة أكبر. حاول تخيّل العنصر الأول (البازلاء) ثوب البهلوان، ترقص النقر فوق الكعكة المحلاة. وتخيّل قطعة اللحم كبقرة في حذاء التنس. لتذكّر الحليب تصوّر زجاجة الحليب مدلاة من شجرة تفاح .

رغيف الخبز ممكن أن تتخيّله يدق على الباب الأمامي، مرتدياً نظارات شمسية وخوذة زبدة.

تخيّل البيضة بجناحين، تطير حول خلية نحل. الزبدة ممكن أن تكون معلقة بعصاة مسكت لتذوب فوق نار المخيم. البندورة ؛ تخيّل حبات البندورة مصفوفة بإتجاه مدخل المخيم بمحاولة زهوعلى المدخل، تصوّر توم سوير يرسم بسرعة اسم بيكي بقطعة صابون على البوابة الرئيسية لمنزل العمة بولي.

جرار من زبدة الفستق ممكن أن تنموعلى الكرم، لتذكّر الجبن السويسري، تصوّر جزيرة رود عملاقة ودجاجة حمراء تركض حولها وقالب الجبن المثقب في فمها.

الآن، عندما تفكر بالكعكة فإنك سترى البازلاء. وعندما تفكر بالحذاء، ستتصوّر البقرة بحذاء التنس، وهكذا. كلمات البدائل يمكن أن تستخدم مراراً وتكراراً. مع كل قائمة جديدة، الكلمات السابقة سيتم مسحها. كل كلمة بديلة هي تلميح للربط بين العناصر ليتم تذكّرها، وليتم إستدعاء العناصر للذهن، كل ما عليك تذكّره هوالبدائل.

كلمات البدائل ممكن أن تساعدك على تذكّر قوائم العناصر أو الأهداف. ستكون مفيدة جداً في مساعدتك على تنظيم جميع نشاطاتك اليومية.

طرق البدائل البصرية هذه قد لا تعمل لدى المرضى الذين يعانون مشاكل الذاكرة من جراء أذية دماغية على جانب واحد، وبينما تتطلب تذكّراً على مراحل استثنائية، أحدها تتضمن نصف الكرة الدماغية اليمنى، والأخرى تتضمن نصف الكرة الدماغية اليسرى.

أبجدية البدائل:

الأرقام تكون نظام بدائل جيد لأنها مرتبة طبيعياً والجميع يعرفها. لهذا السبب، أيضاً الأبجدية تكون نظام بدائل جيد. كلمات البدائل من الممكن أن تخلق القافية معها، أو صوتاً مشابهاً لها، أو يمكن إنشاء كلمات بدائل بدون أي قافية، مستخدماً أحرف الأبجدية لبدء كل كلمة.

كما يمكنك أيضاً إستخدام أبجدية كلمات البدائل بطريقة مشابهة كما تستخدم أرقام كلمات البدائل، ولكنها لا يمكن أن تستعاد مباشرةً وبشكل تام بسهولة. لأن معظم الأشخاص لا يعلمون القيمة العددية لأحرف الأبجدية.

نظم بدائل أخرى

الذائع مؤخراً، أيضاً يمكن لكلمات البدائل أن تُختار على أساس المعنى: 1 = أنا (هناك شخص واحد أسمه أنا)، 3 = مذراة (ثلاث شوكات)؛ 5 = اليد (خمس أصابع). هذا النظام محدود، من ناحية ثانية، من الصعب إيجاد كلمات بديلة جيدة لتمثل الأرقام فوق العشرة. بعض الأشخاص أيضاً يستخدمون نظام يبدومتشابهاً، يختارون كلمات بديلة تمثل أشياء مشابهة للأرقام.

البدائل الصوتية

نظام البدائل الصوتية أكثر مرونة من نظام القوافي، لأنه يسمح لأكثر من عشر أو عشرين كلمة بديلة، بينما يبقى يحتجز فوائد نظام البدائل بالإستدعاء المباشر. على أي حال، هوأيضاً أكثر تعقيداً ويتطلب دراسة أكثر ومحاولات للتغلّب عليه.

الخطوة السابعة

تذكّر الأسماء

كانت «سيو» تتنقل في حفل عشية رأس السنة عندما تقدم نحوها رجل طويل بدا وجهه مألوفاً لها. وتبين أنه يعرفها جيداً حين بدأ يتحدث عن عمل سيوفي شركة إعلانية ضخمة. تذكّرت «سيو» أنه كان مؤلفاً، اتفقت معه على إرسال نسخة عن قائمة منشورات شركتها الجديدة إلى عنوان أعطاه لها. وحين أخرجت قلمها، أدركت محرجة أنها لن تتمكّن من تذكّر اسمه الأخير، ورغم أنهما تحادثا حوالي العشر دقائق، لم تكن تريد الإعتراف أنها نسيته. أثناء ترددها، وجدت طريقة لتخفف من إحراجها.سألته ببراءة وباتزان: «وكيف يهجى أسمك الأخير؟». نظر إليها، بحيرة، ثم هجىء اسمه ببطء: «س ـ م ـ ي ـ ث»

نمر جميعنا بورطة مشابهة من وقت إلى أخر، عندما لا نتمكّن تماماً من تذكّر اسم لشخص مألوف.

في الحقيقة أغلبنا يتذكّر الوجوه بسهولة لأشخاص قابلناهم مرة أو مرتين. والمشكلة تأتي من ربط اسم بهذا الوجه، نظراً إلى أن أغلبنا يجد من الصعب تذكّر ما نراه قياساً مع ما نسمعه. عموماً، نتذكّر أسماء كثيراً ما نمر عليها؛ ولكن الذين لا نراهم إلا نادراً يتطلبون منا جهداً أكثر تنظيماً لتذكّرهم.

ما هو اسمك ثانيةً؟

من المؤكد أنه لا شيء مهم للإنسان مثل اسمه الخاص؛ عندما تدخل إلى متجر، معمل، أو مطعم ويرحبون بالأسماء، ستصلك رسالة بطريقة غير مباشرة أنك مهم. هذا يفسر لنا الإحراج الذي يسببه نسيان إسم لشخص مألوف ولماذا الأشخاص الذين يتذكّرون دائماً اسم كل شخص يُقدرون أكثر.

مايكل وسارة كانا يتسوقان مرة في الأصيل عندما تقدم رجل أعمال ذو معرفة قديمة من مايكل ومد إليه يده. «مايكل! من الرائع رؤيتك!» راقبت سارة بلباقة بينما ابتسم مايكل وصافحه، تعرّف مايكل إلى الشخص ولكنه لم يقدمه لها. واقفةً بقربه لدقائق عدة، بدأت تشعر بالحرج واستشاطت داخلياً غضباً من مايكل على زلته في السلوك الاجتماعي. وأخيراً، مدت يدها بلباقة نحوالرجل وقدمت نفسها. «مرحباً، أنا سارا فيرجوسون». الرجل صافحها بلباقة وتقبل التحية دون إعطاءها اسمه الخاص، وتزايد عدم ارتياح مايكل. لم يكن من مايكل بعد أن رحل الشخص، إلا أن اعترف لسارة أنه لم يتمكّن من تذكّر اسم الرجل ولهذا لم يستطع تقديمه لها.

لماذا الوجوه أسهل تذكّراً من الأسماء؟

تنشط ذاكرة الوجوه في منطقة في القسم الأيمن من الدماغ متخصصة بحيز الصور. ولكن الأبحاث الحديثة وجدت أن نظام الدماغ الذي يحفظ ويتذكّر الوجوه وجد في مكان مختلف تماماً عن الذي يحفظ ويتذكّر الأشياء الأخرى، تماماً مثل صنع الرجل للأشياء.

بينما تخزّن ذاكرة الوجوه في جزء من الدماغ المسؤول عن حيز الصور، ذاكرة الانسجام، مثلاً، تنشط المناطق التي توجه الحركة واللمس. يعتقد العلماء أن الاختلاف في تذكّر هذه الأشكال من المعلومات يمتد إلى مقدار المعرفة المكتسَبة للدماغ. بكلمات أخرى، هذه النظرية ترتكز على أن الذاكرات مخزنة بنفس الأنظمة التي تدون في المقام الأول المعلومات عن الأشياء التي يتم تذكّرها. في حالة الانسجام، وجدت الذاكرة في قسم الدماغ الذي يعالج في المقام الأول كيفية التماس الانسجام وكيفية تدبر الأيدي له. هذا يقود العلماء إلى توقع أن الأسماء ربما تعالج وفقاً لذالك في جزء مختلف من الدماغ.

وسبب آخر لكوننا نتذكّر الوجوه أفضل من الأسماء يعود إلى أن الدماغ يشتمل على عمليتين منفصلتين ـ الإدراك والتذكّر ـ والإدراك بالنسبة للدماغ أكثر سهولة في الإنجاز من التذكّر. يأمر الإدراك الشخص باختيار عدد محدود من البدائل، ولكن التذكّر يتطلب عملية ذهنية أكثر اختلافاً وتعقيداً. الاختلافات بين التذكّر والإدراك يمكن أن تفسر بهذه الطريقة:

التذكّر

من كان رئيساً للولايات المتحدة الأمريكية خلال الحرب المدنية؟

الإدراك

من كان رئيساً خلال الحرب المدنية في الولايات المتحدة الأمريكية؟

(1) بنجامين فرانكلين

(2) أبراهام لينكولين

(3) جون كوينسي آدمز

أخيراً معظم الأشخاص لا يكونون في حالة إنتباه كافٍ عندما يتم تقديم شخص إليهم؛ وإذا كنت لا تعير إهتمامك للشخص أثناء التقديم، لن تكون قادراً على تذكّر اسمه لاحقاً.

ـ ننسى الأسماء التي نعرفها جيداً؟

لكن لماذا ننسى أحياناً أسماء الأشخاص الذين نعرفهم جيداً ـ والأسماء التي نعرفها منذ وقت طويل؟

يعتقد العلماء أن هذا مردّه إلى أن ذاكرة أسماء الأشخاص تبدومختلفة عن ذاكرة الأسماء الشائعة. ولكن لا يعلمون سبباً يجعل تذكّر أسماء الأشخاص عرضة للهرم والضغط. بعض الباحثين يعتقد أن أنظمة الذاكرة لدينا تبحث في الأسماء المميزة أكثر (مثل مفردات لغة أجنبية) من كلمات لغتنا الأم.

إذا وجدت أنه من الصعب تذكّر الأسماء، إسأل نفسك هذه الأسئلة:

* هل كنت معيراً إنتباهك عندما سمعت الاسم لأول مرة؟
* هل كررت الاسم بشكلٍ كافٍ لتدونه في ذهنك؟
* هل كنت متوتراً أو مشغول البال أثناء سماعك للاسم؟
* أين كنت شارداً عندما تم التعارف؟

التقنيات الشفهية لتذكّر الأسماء

عندما تحتاج لأن تتذكّر أسماء، هناك مجموعتان من مساعدات الذاكرة

ممكن أن تكون مفيدة، التقنيات الشفهية وطرق التخيّل البصري. في هذا الفصل، سنناقش تقنيات متنوعة للتذكّر وربط الأسماء بالوجوه.

بالبحث عن الطريقة الأسهل نجد أن التقنيات الشفهية البسيطة تشتمل على إستخدام أسماء الأشخاص وترديدها بصوت مرتفع بعد التعارف.

حاول هذه الطرق:

* دون اسم الشخص، معيراً إنتباهك!
* أعد اسم الشخص لنفسك
* علق على الاسم
* إستخدم اسم الشخص، بصوت مرتفع بأقرب ما يمكن

أعر إنتباهك أثناء التعارف

في الحقيقة، أنت لا تنسى اسم شخص تتعرف عليه؛ ولكنك لا تسمعه جيداً في المرة الأولى. ربما تكون عندها قلقاً حول الانطباع الذي ستتركه لدى الآخر. وربما كنت لا تعير الشخص إهتمامك الكامل بل تفكير بالأشخاص الآخرين الذين ستقابلهم.

لن يكون مفاجئاً أن الباحثين وجدوا أنه بقدر ما تكون خجلاً من نفسك بقدر ما تكون غير قادر على تذكّر أسماء الأشخاص. وهذا بسبب الخجل من النفس إذ يعمد الناس إلى إعطاء قدر كبير من الإنتباه إلى أنفسهم في المواقف الاجتماعية: «هل أبدو بشكل جيد؟ هل هومعجب بي؟ ماذا علي القول بعد ذلك؟».

الخطوة الأولى، إذاً، لتذكّر الأسماء هي أن تعيرها إنتباهك الكامل عندما تسمعها للمرة الأولى.

المرة المقبلة عندما تتعرف على شخص جديد، كن منتبهاً. لا تفكر بنفسك، ركز كلياً على الشخص الأخر، احجب تفكيرك بالناس الآخرين بالغرفة. انظر تماماً إلى وجه الشخص واستمع بتركيز إلى الاسم الجديد.

إذا لم تسمع الاسم تماماً أو من الصعب لفظه، توقف مباشرةً واسأل الشخص الذي يُقدم لك أن يعيد الاسم. ستفاجأ بعدد الأشخاص الراغبين عن القيام بذلك، مخافة أن يبدون مهملين أو فظين.

كرر الأسماء

«سيو، أرغب في أن تقابلي جوهانوفر». في الوقت الذي تمعن سيو النظر بجو، يمكنها تكرار اسمه في نفسها: «جوهانوفر. جوهانوفر». ثم يمكنها أن تتلفظ الاسم مع نفسها. إذا كانت لا تستطيع تلفظ الاسم، يمكنها أن تسأل الشخص كيف تتم تهجئة الاسم.

السبب في كون تكرار وتهجي الاسم لنفسك مهمة هولأن هذه الأفعال ستساعدك على التأكيد لنفسك أنك كنت معيراً إنتباهك إلى الاسم في المكان الأول الذي سمعته فيه. ويمكنها أيضاً أن تساعد في ترسيخ الاسم في ذاكرتك.

التعليق على الأسماء

لأن الناس يتجهون إلى تذكّر أي شيء بشكل أفضل إذا كان غير إعتيادي، حاول أن تضع بعض التعليق حول اسم الشخص. على الفور، سيكون سهلاً إذا كان الاسم معظمه أعجمياً أو غير شائع.

عدة أوقات، بعد سماع اسمي للمرة الأولى، سيتساءل الأشخاص: «هل أنت تقرب إلى فران، لاعب كرة القدم؟». لا، أفسر لهم: انه توركينغتون وليس تاركينتون.المثقفون يتساءلون إذا كنت قريباً إلى بوث. لا، أفسر لهم، إنه توركينغتون، وليس تاركينغتون.

وهناك من يتساءل أنا أقرب إلى كريستي، عارض الأزياء.لا، أقول، توركينغتون وليس تارلينغتون.

إستخدم الأسماء في المحادثة

مباشرةً بعد التعرف، كرر اسم الشخص في محادثة. خذ أول فرصة لإعادة تقديم الشخص إلى آخرين هذا سيعطيك فرصة لإستخدام الاسم الأول والثاني للشخص مباشرةً بعد سماعه. ربما تشعر بالخجل من نفسك من تكرار اسم آخر، ولكن عادةً من الجائز أن تعتاد ذلك عدة مرات خلال المحادثة دون لفت الأنظار إلى نفسك. يمكنك تكرار الاسم مرة بعد تعرفك عليه، أدخله على الأقل مرة خلال محادثة: («هل توافقني الرأي، بيتي؟»)، ثم إستخدمه مرةً أخرى عند الوداع.

التقنيات البصرية لتذكّر الأسماء

منذ أن بدا بوضوح أنه من الأسهل تذكّر المرئيات عن المعلومات السمعية، إحدى أفضل الطرق لتذكّر الأسماء هوأن تجعل المعلومة بصرية. من بين إستراتيجيات الذاكرة المتنوعة التي تستخدم الخيال البصري، منهج ربط الوجه بالاسم صمم خصيصاً لتعلّم الأسماء.

لإستخدام هذه التقنية، بعد تدوين اسم الشخص ذهنياً (تذكّر الإنتباه):

* اربط الاسم بشيء له معنى.
* لاحظ الشكل المميز لوجه الشخص.
* كون ربط بصري بين الاسم والميزة البارزة.

اربط الاسم بشيء له معنى:

عندما تحاول تذكّر اسم الشخص خلال اللقاء الأول، سيساعدك أن تربط اسمه الأخير بشيء مدرك بالحواس. ليس من الصعب إذا كان الاسم شيئاً مثل جمعه، درويش، جميل.

تكمن المشكلة عندما لا تدل الأسماء مباشرةً على شيء له معنى بالذهن، وخاصة إذا كان الاسم يبدوأعجمياً.

إذا قابلت شخصاً اسمه عادةً صعب تحويله إلى أي شيء له معنى، الجهد الذي تقوم به لجعله مفهوماً سيساعدك على تذكّر الاسم نفسه.

انظر إلى العلامات المميزة للوجه

إذا أردت ربط الاسم بالوجه، سيساعدك إذا قمت بربط حيوي بين الاثنين. على الأرجح أن شخصاً ما يقابل الجميلة والوحش لن يعاني من مشاكل في تذكّرهما، كلاهما سيكونان بارزين ومن السهل تذكّرهما: الوجوه الجميلة تماماً أو غير الجذابة تميل إلى البقاء في ذاكرتك.

توحي الدراسات أيضاً أ، الوجوه التي من سلالتك من الأسهل تذكّرها.

ولكنه ليس من السهل دائماً أن تجد علامة مميزة في الوجه، خاصة إذا لم تتدرب على القيام بذلك. ولكن من الممكن أن تتقدم في ذلك. على الأرجح أنه إذا

قابل رجل المدينة قطيع البقر سيظن أنها جميعها متشابهة؛ ولكن بالنسبة لمنتج الألبان هي شحنة حيوانات، كل واحد منها مميز تماماً عن الآخر. نفس الطريقة بالنسبة للوجوه. ألا تعتقد ذلك؟

أنظر إلى الشعر. هل هو:

* طويل أم قصير؟
* كثيف أم ضئيل؟
* مجعد أم مسترسل؟
* ملون أم أشيب؟
* خشن أم ناعم؟
* مصفف بشكل جذاب أم مسترسل على الأكتاف؟

تأكد من العينين. هل هي:

* زرقاء أم بنية، خضراء أو رمادية؟
* ضيقة أم عريضة؟
* قريبة من بعضها أم متفرقة؟
* جاحظة أم غائرة بالجمجمة؟
* الرموش طويلة أم قصيرة؟
* محمّرة أم صافية؟
* دافئة ومحبة أم باردة ومتعالية؟

هل الأنف:

* طويل أم قصير؟
* ضخم أم رقيق؟
* محدب أم مستقيم؟
* متجهاً للأعلى أم متجهاً للأسفل؟
* جانبي ثقب الأنف عريض أو ضيق أم واسع؟
* ملئ بالبثور أم صافي المسام؟
* متواضع أم متعجرف؟

خصائص أخرى ليتم تفحصها:

* هل الخدان متفختان للأعلى؟
* هل الجبهة عالية وملساء أم ضيقة ومتغضنة؟
* هل الأذنين متجهة للخارج مثل جناح صمولة أم من النمط الملتصق بالرأس؟
* هل الذقن متراجعة للخلف أم إلى الخارج فقط؟ هل هي مشقوقة بغمازة أم مغطاة بشعر قليل؟

أي من هذه الصفات أو جميع هذه الميزات، تؤخذ معاً، تجعل وجه الشخص أكثر تذكّراً منذ اللقاء الأول.

لجميع الصفات، تقول الأبحاث، الشعر من أكثر المميزات النموذجية، ولكن شكل الشعر ولونه أيضاً سهل تغييره. ما عليك العمل عليه، هو ان تمعن النظر عن كثب في وجه الشخص لاصطفاء ميزة تشد إنتباهك.

كوّن ربط بصري بين الاسم والميزة البارزة

لحظة اصطفاءك ميزة بارزة، اصنع ربطاً بصرياً بين الميزة وبين اسم الشخص. قل: لقد قابلت للتو سام ستون، الذي له جبهة عالية وعريضة. تصوّر الجبهة البيضاء الملساء في عينيك؛ تكاد تشبه المرمر، أو الجوهرة.

بالتفكير باسم «ستون» بجبهته المميزة البارزة، ستصنعها أسهل لتذكّر اسم سام الثاني.

في المرة التالية عندما تريد تذكّر الاسم، إليك ما عليك فعله مستخدماً طريقة ربط الوجه بالاسم:

* أعر إنتباهك للاسم وكرره.
* فكر بالاسم وجد شيئاً مميزاً به.
* أمعن النظر بوجه الشخص؛ واختر شيئاً بارزاً.
* اربط الميزة البارزة بميزة الاسم وتصوّرها بحيوية في ذهنك.

كوّن صور مع الأسماء

لسوء الحظ، ليس لجميع الأشخاص ذقن «جيه لينو» المميزة أو أنف «بوب هوب» البارز.

لطريقة معتدلة بسيطة والتي لا تتطلب وجوهاً مميزة، حاول صنع صورة مع اسم الشخص فحسب. «بيل سميث» يمكن أن يتم تخيّله كحداد بأنف طويل ومكور مثل منقار البطة.

إعادة النظر بالربط

بعد أن تقوم بكل جهودك لتذكّر اسم الشخص، من المهم أن تعيد النظر به بالسرعة الممكنة بعد مقابلة الشخص، ومن ثم تكرره ثانية لنفسك في حوالي 15 ثانية، بل كرره لبضع دقائق أخرى.

إذا قابلت مجموعة أشخاص في غضون فترة زمنية قصيرة، تمرّس إعادة النظر بهم في نهاية الحدث الاجتماعي.

إذا قابلت أشخاص عدة في شارع ـ إذا كنت موظفاً حديثاً في مكتب ـ يمكنك أن تختصر فرصة الخلط بين الأسماء بمقابلة كل شخص على حِدة، إذا استطعت. الزمن الإضافي المنقضي بالتعارف، سيطور إمكانياتك في تذكّر الأسماء.

إستخدام الخطوات آنفة الذكر، سيسهل تذكّر الأشخاص الذين قابلتهم أيّاً كان عددهم مذهلاً.

الخطوة الثامنة

تذكّر الخطابات واللغات الأجنبية

الشيء الأسوأ الذي يمكنك أن تواجهه في مهمة إلقاء خطاب هوأن تقوم بربط الخطاب بالذاكرة، كلمة بكلمة، مع افتراض أنك ستقوم بإلقاء الخطاب دون مدونات.

في البداية، الخطاب المحفوظ غيباً يشبه ما نسميه بالخطاب الحفظي. هو يفتقر إلى العفوية والحيوية؛ حتى أفضل الخطباء يعتمدون صوتاً رتيباً عندما يتلون على نحو سيئ كلاماً مكتوباً مسبقاً.

فضلاً عن ذلك، إذا ربطت الخطاب بالذاكرة ونسيت كلمة واحدة ستكون مرتبكاً على نحو جدي.

بعض الأشخاص يتجنّبون هذه المشاكل بقراءة خطاباتهم، وهذه الطريقة سيئة حتى لوكنت ناجحاً في رفع رأسك والنظر للمستمعين بين الحين والآخر، لا شيء أكثر مللاً ورتابةً من شخص ما يقف ويقرأ كلمات كتبها مسبقاً. أنت تخاطر إذا أضعت موقع الكلمات وعليك تشق طريقك خلال أوراقك بارتباك حتى تستعيد الكلمة التي وقفت عندها.

الخيار الأفضل هوأن تكون قادراً على الوقوف أمام الجمهور وبشكل طبيعي، بكلماتك الخاصة، وببساطة تقوم بمحادثة مع الجمهور، تتحدث عما تريد قوله. أفضل الخطباء بلاغةً إستعمل هذه التقنية وأنت يمكنك أيضاً. التفكير بالقيام بذلك يلقي الناس بدون تدريب مساعد للذاكرة في إغماء تخشبي، بعد ذلك أصبحت مخاوف التحدّث جهراً هي إحدى أكثر المخاوف شيوعاً.

لحسن الحظ، يمكن تعلّم أساليب متنوعة مساعدة للذاكرة لإعادة محتوى

الحديث أو مستند المحاضرة أو إستخدام أياً كنت تريد إستخدامه، دون أن يكون عليك أن تتعلّم كافة الأمور كلمة بكلمة أو قراءة أي جزء منها. نظراً لكون كل الخطاب مترابط فكرياً وتعاقبياً، مفتاحه هو أن تلقي الخطاب مستخدماً كلماتك متبعاً التسلسل المنطقي.

لأداء أي خطاب بهذه الطريقة، بدايةً سجل كامل النص متضمناً النقاط الهامة وأي شيء آخر تريد قوله. اقرأه بعناية لتحصل على الشعور به. الآن أنت جاهزاً على تطبيق مساعدة الذاكرة الأولى.

تقنية مساعدة الذاكرة للخطباء

منهج الأماكن

الطريقة الأقدم لتذكّر الخطابات هي منهج الأماكن الذي ناقشناه في الفصل الرابع.

هذه الطريقة المساعدة القديمة تتضمن ترتيب المعلومات ذهنياً بمواضع تخيّلية لتذكّر العناصر، تستدعي الأماكن ببساطة.

من الطرق المتبعة لتتذكّر الخطاب، أولاً تخيّل بوضوح مكاناً معروفاً مثل منزلك أو مبنىً حكومي ضخم تعرفه جيداً. وتخيّل سلسلة من المواضع داخل هذا المبنى، رتب أجزاء خطابك بين تلك الأقسام.

الطريقة الأمثل للقيام بذلك هي البدء بالباب الأمامي لمنزلك الخاص؛ ادخل غرفة المعيشة، وتقدم من هناك إلى غرفة الطعام، المطبخ، وهكذا. هناك تلميحات تساعدك بشكل أفضل على إستعادة المعلومات، يمكنك أن تقسم المكان إلى أقسام جزئية. كمثال على ذلك: في غرفة المعيشة يمكنك تصوّر الأريكة كموضع واحد، رف المستوقد كموضع آخر، والكرسي كآخر.

عليك أن تربط المواضع المألوفة بوضوح في عيني عقلك، تأكّد أنك تنشأ مجموعة من المواضع وتُرى في الترتيب نفسه دائماً. لإضافة معلومة جديدة في ترتيب يمكنك تذكّره، ضع المعلومة في موضع من أجزاء المنزل.

إليك كيف تستخدم النظام عندما تريد تذكّر خطاب:

1. سجل النقطة الرئيسية لخطابك.

2. اصنع تخطيطاً مجملاً لمنزلك.

3. تخيّل النقطة الأولى من حديثك على الباب الرئيسي لمنزلك.

4. تخيّل النقطة الثانية في بهو الدخول، وهكذا.

5. عندما تكون واقفاً على المنصة وجاهزاً لإلقاء خطابك، افتح بابك الرئيسي ببساطة، ادخل البهو، وذهنياً شق طريقك عبر الغرف.

هل يبدو الأمر صعباً؟ في الحقيقة لا.

تقنيات اللغات الأجنبية

فيما إذا كنت تحاول تعلّم لغة جديدة أو تتدرب على ما تعلّمته منذ سنة، من المهلك أن تتدرب على مرحلتَي إدراك الأمور وتميزها نظرياً (الإدراك)، ومرحلة التحدّث والكتابة النظرية (الإستدعاء).

إختبار اللغة

لمحافظة الذاكرة على لغة، عليك إختبار اللغة في الشكل الكتابي أو الشفهي. بطريقة أخرى، مفردات لغتك الفعالة ستتقلص، على الرغم من أن فهمك السلبي سيبقى. إن كلاً من الإدراك والإستدعاء، يعتمد على البراعة، والكشف، والتدريب.

حاول هذه الاستراتيجيات

* استمع في المذياع إلى لغة أجنبية. موجات الإذاعة القصيرة تبث بلغات متعددة من حول العالم. دون ملاحظة عن وقت إذاعة البرنامج، حاول أن تكون مستمعاً متابعاً.
* استمع إلى شريط لتعلّم اللغة، أو استمع إلى كتاب مسجل على شريط عن اللغة.
* اقرأ كتباً أو صحفاً على الأقل مرة بالأسبوع بلغة مختلفة. القراءة إحدى أفضل الطرق لإبقاء اللغة حية في وعيك.
* قم بمناهج تثقيفية متتابعة لتصبح فعالاً بالقواعد وبالتحدّث باللغة المختارة مع الآخرين بصوت مرتفع.
* استأجر أو اذهب وشاهد أفلاماً باللغة المطلوبة، واستمع إلى المحادثات بإنتباه أثناء مشاهدة العرض.

* استفد من المناسبات لتتمرّن على المحادثة باللغة مع طلاب التبادل الأجانب أو مع جار من بلدة أجنبية. لا تدع الفرصة تفوتك للتحدث باللغة، ولو كانت فرصة قصيرة. وبقدر ما تظل على اتصال باللغة لتتمكّن من حفظها، بقدر ما ستتمكّن من تذكّرها بسهولة.

على الرغم من صعوبة تعلّم لغة أجنبية في الحياة مؤخراً، مع توسع معارف اللغة، أكثر المراجع الذهنية ستوضع لتسهيل التعليم الجديد.

إستخدام الكلمة المساعدة كأداة مساعدة للذاكرة

إحدى أفضل الطرق لتعلّم مفردات لغة أجنبية هي أن تستخدم طريقة الكلمات المساعدة، والتي تعتمد مسار الخطوتين. فمثلاً، الكلمة الفرنسية المقابلة للقبعة هي: شابو.Chapeau لتعلّم الكلمة، انقل الكلمة شابو Chapeau إلى الكلمة المساعدة «شاب». ثم كون صورة بصرية تربط هذه الكلمة المساعدة بمعنىً في اللغة العربية. يمكنك أن تتصوّر أن رياحاً عنيفة طيّرت قبعةً عن رأس شاب. القطة بالفرنسية (chat) شا؛ تخيّل شاه إيران يتصافح مع قطة ضخمة.

الآن اختبر نفسك:

Chapeau تعني ---------

Chat تعني ------.

الخطوة التاسعة

تذكّر الأرقام

لا شك أن فعل تذكّر الأرقام هو أكثر الأمور اليومية المطلوبة صعوبةً وإحراجاً.

الأرقام الهامة في حياتنا تتضمن أرقام الهواتف، أرقام الشوارع، أرقام الضمان الاجتماعي، بطاقات الإئتمان، لوحات تصريح القيادة، الأعمار، أرقام الهوية الشخصية، والأسعار. ولكن لكون الأرقام تجريدية، تذكّرها يمكن أن يكون أكثر مهمات الذاكرة صعوبة.

لا يزال، أغلب الأشخاص يجد أن هناك بضعة أرقام من السهل تذكّرها. هناك سبب لذلك. إحدى النساء، عانت كثيراً في محاولةً تذكّر ذكرى زواجها، تتذكّر دائماً تاريخ ميلاد طفلها الوحيد، لأنه مثير للصور الذهنية بشكل كبير، ولد في 23 كانون الأول أو: 23 / 1.

صديق آخر يتذكّر رقم الضمان الاجتماعي الخاص به لأنه إستخدمه في الكلية كرقمه الطلابي. كتبه عدة مرات، مراراً وتكراراً، حتى أصبح مطبوعاً في ذاكرته بشكل دائم.

عند مجابهة الأرقام، بدايةً تدون عيني الشخص الرقم المميز؛ ما إن يدخل المزوّد الحسي البصري الدماغ، تحفظ المعلومة مباشرةً لفترة طويلة كافية ليتم تذكّرها بإيجاز. انتقاء أجزاء من المعلومة ربما يسترجع الذاكرة البعيدة إذا تم إعادة وتكرار الأرقام مراراً وتكرارً، أو إذا وجد رابط حسي قوي أو عاطفي مكون للرقم.

إذا كان التنبيه مرتفعاً، أو لديك تدريب واسع على تذكّر نوع محدد من الأرقام (أسعار في متجر البقالة أو إحصائيات متعلقة بعملك)، سيكون من الأسهل

عليك تذكّر الأرقام. ولكن في حال كانت فيه المنبهات متناقصة أو الأرقام طويلة جداً، تذكّر الأرقام سيتم بطريقة أسهل بإستخدام إحدى إستراتيجيات الذاكرة المتنوعة.

المقدار الوافر

المقدار الوافر ـ يجزئ الأرقام الطويلة إلى أجزاء معقولة ـ وهو واحد من أسهل تقنيات تذكّر الأرقام. كمثال، الرقم: 8005552943 من الصعب تذكّره، ولكن عندما تصنف أرقامه على طريقة رقم هاتف، ستكون المهمة أكثر سهولة. كرقم هاتفي: النتيجة تصبح: 2943 ـ 555 (800)، وهو رقم سهل الى حدٍّ ما ليحفظ في الذاكرة القريبة.

التخيّل البسيط

بعض الأشخاص وجدوا أنه من السهل جداً تخيّل تصوّر بسيط للرقم الذي يحاولون تذكّره مدهوناً بالأرجواني الساطع على جدار أبيض كرسم فني. اللون الحقيقي ومكان الرقم ليسا مهمين كأهمية سطوع ووضوح الرؤية؛ وكلما كانت غير إعتيادية، تكون أفضل.

ربما يمكنك تخيّل الرقم كضوء نجم يسطع في سماء ليلة سوداء، أو مشبهاً بماسة في علبة مجوهرات على مخملٍ أسود.

إذا أمكنك، حاول أن تعتمد ربطاً كلامياً مع الانطباع البصري؛ علق على تخيّلك بصوت مرتفع. إذا حاولت أبعاد غرفة المعيشة (النافذة: 42 × 82)؛ يمكنك شراء ستائر بالمقاس الصحيح، تخيّل النافذة بحيوية والرقم يزين الزجاج عليها وأنت تقول لنفسك: «سأعلق الستارة وأنا في الـ 42، أتسائل فيما إذا ستبقى حتى أصبح بالـ 82».

العلاقات العددية

يمكنك تذكّر عدد بتعين علاقة بين أرقامه. كمثال، يمكن بسهولة تذكّر الرقم: 2461369 بملاحظة أن الأرقام الثلاثة الأولى من مضاعفات الرقم اثنان، والمجموعة الثانية من العدد من مضاعفات العدد ثلاثة. لن يكون لجميع الأرقام الهامة أي علاقة عددية طبعاً، ولكن العديد منها سيكون له ذلك.

منهج الشِفرة السرية:

طريقة أخرى لتذكّر الأعداد هي ابتكار كلمات منها. هناك عدة طرق للقيام بذلك.

مثلاً، لتذكّر الرقم 543، أعطي كل رقم مرادفه بالأبجدية (أ = 1، ب = 2، وهكذا..). العدد 543 سيحول إلى أحرف: ت.ث.ج، ثانياً، ابتكر جملة بكلمات تبدأ بالأحرف الثلاثة السابقة (Eventually Dawn Comes) حتى تتذكّر العدد، ببساطة تذكّر الجملة وحولها إلى أحرف أولية وأعدها إلى الأرقام الدالة عليها.

نظام الدلائل السمعية

نظام الدلائل هوالطريقة الأفضل لتذكّر الأعداد، على الرغم من أنها معقدة نوعاً ما. كما تعلّمنا في الفصل السادس، كل رقم يحول إلى الحرف المقابل أو الصوت.

ما إن يتم تذكّر هذه القائمة، تستطيع ذاتياً أن تربط كل رقم بما يقابله من الأحرف الصوتية، يمكنك تطبيق هذا المنهج لتذكّر عدد طويل.

إذا أردت تذكّر رقم هاتفي بسبعة أرقام، ستقوم أولاً بتحويل كل رقم إلى مقابله من الأحرف ثم تكون جملة (أو كلمات) من الأرقام، تندرج الأحرف الصوتية عند الضرورة. تذكّر الكلمات سيكون المفتاح لتذكّر كامل الرقم الهاتفي.

حاول هذه الطريقة مع الرقم الهاتفي: 3423، ستكون الكلمة المقابلة:

ت .ث.ب.ت

بعد إضافة الصوتيات، الكلمة تصبح:

(تثبت)قائمة الأرقام والأحرف المقابلة لها يجب أن يتم حفظها بشكل تام ليتم المنهج بالنحو الصحيح.

الصورة المشفرة

نظام الدلائل البصرية يمكن أن يستخدم لتذكّر الأعداد. كما تعلّمنا في الفصل السادس، كل رقم يربط بالحرف الذي يشبه الرقم، بهذا النظام، كل رقم يمثل برمز واضح (0 يشبه طبق العشاء، 2 تشبه الأو زة، وهكذا). لتذكّر رقم رحلة الطائرة

3678، ببساطة تخيّل شوكة الشاطئ تهدد أفعى تسير ببطء بإتجاه المشنقة بينما تشير الساعة الرملية إلى وقت تنفيذ الحكم.

التمرينات الإيقاعية

إذا كنت لا تزال تعاني من مشكلة تذكّر الأعداد، ربما عليك تأمل بعض من مناهج الارثدوكس. بعض الباحثين يعتقدون أن الذاكرة القريبة للأرقام يمكن أن تُحسن خلال التمرينات الإيقاعية.

ولكنهم ليسوا متأكّدين إذا كانت هذه الطريقة حقيقية، يتوقعون أنها مرتبطة بتزايد فعالية الأوكسجين أو ارتفاع السكر الإستقلابي في الدماغ. أمثلة جيدة عن التمرينات الإيقاعية متضمنة مشياً سريعاً، ركوب دراجة، سباحة، هرولة. يجب القيام بالتمرين ثلاث مرات أسبوعياً على الأقل، ولمدة ثلاثين دقيقة في كل مرة.

شفرة الأرقام الأثنى عشرة للتواريخ

لتقييم أي تاريخ في السنة، كل ما عليك تعلّمه هو شفرة الأرقام الأثنى عشرة ممثلةً الأحد الأول لكل من الأثنى عشر شهراً. 1995 م الرمز هو: 15527426315 هذا يعني الأحد الأول من كانون الثاني هو: كانون الثاني 1، الأحد الأول من شهر شباط هو: شباط 5، الأحد الأول من شهر تموز: تموز 2 وهكذا دواليك.

لإيجاد اليوم من الأسبوع في آب 3، لاحظ أن الأحد الأول في آب هو أب 6، وعد للخلف ثلاثة أيام لتجد آب 3 هو يوم الخميس. إليك أصعب واحدة: إيجاد يوم من أسبوع في تشرين الأول 30، لاحظ أن الأحد الأول من تشرين الأول هو تشرين الأول 1. أضف سبعة لتحصل على الأحد الثاني (تشرين الأول 8)، ثم أضف ثلاث أسابيع إضافية لتحصل على الأحد الخامس (تشرين الأول 29). احسب للأمام يوماً لتصل إلى تشرين الأول30، والذي يقع بعد يوم الأحد.

الخطوة العاشرة

حسن طرق دراستك

داني لا يحب التاريخ، ولكنه بتذمر جلس وقرأ فصلاً كاملاً قبل أسبوع الإمتحان. ولكن عندما جلس بانتظار الإختبار، معلوماته الكاملة في دراسة تاريخ العصور الوسطى اختفت من ذاكرته.

ما الذي حصل؟ إن امتعاض داني تداخل مع تركيزه، بما أن الحالة الجسدية عنصر أساسي للإنتباه. بدون تحفيز، الذاكرة لا تقوم بعمل جيد في إعادة المعلومات. ولكن طريقة داني في قراءته كواجب مفروض عليه يشكل جزءاً من المشكلة أيضاً.

قرأ الفصل ببساطة من البداية للنهاية، بدون تساءل، تعليق، أو تصنيف. فقط جلس وفتح الكتاب على أملٍ غامض أنه سيتذكّر ما كان يقرأه. هذا يشبه تماماً رمي كمية من البطاقات المصنفة في درج على أمل أن تتمكّن من التقاط ما ستحتاجه منها لاحقاً.

مشاكل كمشكلة داني لا تعتبر غير إعتيادية. في إختبارات لتلاميذ شاركوا في دراسات لقراءة غير موجهة، وجدنا أن نتائج تذكّر المعلومات بعد يومٍ واحدٍ فقط بحدود 20%.

بعد ذلك تعلّم الطلاب أنفسهم بعض الإستراتيجيات البسيطة إلى حدٍ ما (البحث في الفصل)؛ نتائج التذكّر ارتفعت حتى 80% فما فوق. أبدى البحث خلال العشرين سنة الماضية أن مساعدات الذاكرة يمكن أن تساعد في تحسين الذاكرة في الفروض المدرسية، متضمنة اللفظ، المفردات، مفردات اللغة الأجنبية (متضمنةً الأسماء والأفعال المجردة والأساسية)، أسماء وإنجازات الشخصيات البارزة

تاريخياً، الدول والعواصم، المصطلحات العلمية الخاصة، القراءات، البلاد ومنتجاتها الأساسية، رؤساء الدو المتحدة، الملوك، أساسيات علم الرياضيات، وأكثر.

حتى الآن ولعدة سنوات مضت لم تكن فكرة «مساعدات الذاكرة» معممة في حلقات التعليم. عدة مثقفين كانوا راغبين عن تقبل التقنيات، استخفوا بما حقّقته الأبحاث حين أبدت أنها يمكن أن تساعد كلاً من الطلاب الفقراء والجيدين كما يتذكّر الصغير في المرحلة التمهيدية المعلومات الهامة. توحي الدراسات أن الطلاب الموهوبين أكثر فائدة من غيرهم.

لماذا يستخف بالأدلة؟ أحد أكثر الآراء شيوعاً أن مساعدات الذاكرة ليست مناسبة لمواضع المدرسة لأنها لن تساعد الطلاب على فهم ما يتعلّمونه. وأيضاً هناك ما يبدوأنه عدم ثقة بمساعدات الذاكرة نفسية المنشأ مثل «الخداع»، وكأن وسائل التذكّر تستخدم مساعدات الذاكرة بطريقة أقل فعّالية من مواد التعليم بطرق أخرى.

أنصار تقنيات مساعدة الذاكرة ينصون أنه، بما أن أغلب الفروض المدرسية تشمل روتين حفظي، ستقوم التقنيات بصنع وعي لتذكّر المهام بفعّالية أكبر. وهذا يحرر الطلاب لقضاء وقت أطول في ابتكار تحليل والتقدم في مهام ثقافية أخرى.

تقنية تسجيل المعلومات

هذه المعلومة يمكن أن تساعدك في تسجيل المعلومات بفعالية مما يرجح قدرتك على التذكّر لاحقاً.

اربط نفسك بقراءاتك

إذا كان لديك مشكلة تذكّر الأمور المكتوبة، إليك بضعة اقتراحات تساعد على ربطك بفعالية بقراءاتك:

* تقدم بأسئلة لنفسك قبل، وخلال، وبعد جلسة القراءة.
* إسأل نفسك ما الذي حدث في النص، ولماذا حصل، وما الذي سيحدث لوكانت الأحداث أو الحقائق مختلفة.

* دوّن ما يلفت نظرك. خذ وقتك لتكوين بعض التعليقات الذهنية، قلها بصوت عالٍ عند الإمكان.
* درّب نفسك على تلخيص المقطع الذي تقرأه. ما هي النقطة الأساسية في النص الذي قرأته للتو؟ ما الإستنتاجات المنطقية والنتائج؟

إستعمل مخيلتك أثناء القراءة

أثناء القراءة، حاول تصوّر نفسك في المكان الذي تقرأ عنه، أو حاول تصوّر نفسك تقوم بما تدرسه حقيقةً. ضمن نفسك في الصورة المتكونة في ذهنك. إذا كنت تقرأ عن الحرب الأهلية، تصوّر نفسك في موقع المعركة. لماذا أنت هناك؟ ماذا يفعل الأعداء، ولماذا؟ كلما تمكّنت من وضع نفسك في المشهد، ستتذكّر ما تقرأه بجودة أكبر. عندما يأتي وقت الإمتحان، الطلاب الآخرين سيقومون بقراءة المادة بينما أنت ستكون في المادة!.

من الأسهل بالطبع أن تتذكّر نفسك وأنت تقاسي الأحداث التاريخية من أن تربط نفسك برائد من الأرجنتين. إضافة إلى أنه بمجرد محاولتك تذكّر «ثور، صوف، وقمح» تصوّر أنك مزارع أرجنتيني يقود الماشية والخراف ويرعى المحاصيل ليكسب عيشه. هذه الطريقة جيدة مع أي موضوع عدا المواضيع المشتملة على أعداد، تواريخ، ومواد متشابهة.

سجل ملاحظات جيدة أثناء إستماعك

هل يساعدك تسجيل الملاحظات في التذكّر؟ كله يعتمد على كيفية تسجيلك للملاحظات.

هل تأخذ ملاحظات كثيرة بطريقة روتينية، مسجلاً دون عناية كلمة بكلمة بدون التفكير حول محتوى الرسالة؟ لسوء الحظ، هذه الطريقة المتبعة لدى أكثر عدد من الطلاب الذين يسجلون ملاحظاتهم. معظم الطلاب يحاولون ببساطة تدوين كل ما يقوله المدرّس ويعجزون عن الإستماع بعناية. عندما تحاول استعراض ملاحظاتك لاحقاً، سيكون من الصعب عليك تفسيرها.

الطريقة الأفضل لأخذ الملاحظات هي أن تأخذها بعناية وأنت تفكر بمحتواها. اعد النظر بها عدة مرات أثناء كتابتك لها، واختزل قدر الإمكان. إحتفظ بالمهم وتخلص من البقية وأنت تقوم بالكتابة.

منهج (PQRST) (النظرة العامة، الأسئلة، القراءة، التعيين، الإختبار.)

إحدى أكثر تقنيات الذاكرة شيوعاً وتستخدم كطريقة تدريس هي تقنية PQRST، والتي تكون مساعدة عند محاولة تذكّر الحقائق. هذا التشكيل الحرفي يرتكز على النظرة العامة، الأسئلة، القراءة، التعيين، والإختبار. يؤمن خبراء الذاكرة أن هذه الطريقة تعمل بشكل أفضل من التكرار البسيط، لأنها تزودك تلميحات أفضل إسترداداً. وهي فعالة أيضاً لكونها الموازي المقرب لحالتك أثناء التعليم الجديد.

النظرة العامة

انتق زبدة الموضوع بشكل مختصر. اقرأ المقدمة، محتوى الموضوع، وملخص الفصول.

إستعادة الفصل بدراسته بشكل مختصر واستخلاص الأساسيات (العناوين الرئيسية الخاصة، الصور، الرسوم البيانية أو الخرائط). والهدف هنا أن تأخذ نظرة عامة على محتوى الكتاب أو المقطع حوله؛ لن يأخذ من وقتك سوى بضع دقائق. معظم الفصول في الكتب النصية لها ملخص بنهاية المقطع؛ تأكّد من قراءة الملخص أولاً، قبل قراءة المقطع. هذا سيساعدك على التحضر لتمييز النقطة الرئيسية. متابعة النظرة العامة سيعطيك فكرة عامة جيدة حول محتوى الكتاب.

للفهم التام كيف تستطيع إعادة النظر الجيدة من مساعدتك تنظيم وفهم المعلومات، حاول قراءة الفقرة التالية، والتي تمثل في: «ذاكرتك» كتبها : كينيث هيغبي:

في الحقيقة هذا الأسلوب سهل تماماً. أولاً أنت ترتب الأشياء في مجموعات مختلفة. ركيزة واحدة ربما تكون كافية بالنسبة إلى مقدار ما عليك القيام به. إذا كان عليك الذهاب إلى مكان آخر لا يوجد فيه الكثير من التسهيلات، إليك الخطوة التالية: أنت تجلس على نحو جميل. من المهم ألا تقوم بأمور كثيرة إلى حد المبالغة بها. هذا، ومن الأفضل أن تقوم بالقليل من الأمور. بعد أن تحسم الأمر، رتب المواد إلى مجموعات مختلفة مرة أخرى. مما يمكنك من وضعها في المكان المناسب آنذاك. ستكرّر الأمر والوحدة بأكملها سيتوجب عليك إعادتها آنذاك.

وجدت صعوبة في الفهم؟ الآن عد لبداية الفقرة واقرأها مرة أخرى. عندما تفهم سياق الوصف، ستكون في المرحلة الآتية أكثر إدراكاً.

الأسئلة:

اسأل أسئلة مهمة حول المعلومة التي تقرأها. «ما هي نقطة البداية في النص؟ كيف تحدث الأمور؟ ماذا تتضمن؟» أعد قراءة الفقرة السابقة وإسأل نفسك أسئلة حولها. إذا كان الفصل يتضمن أسئلة عن الموضوع في نهايته، اقرأها قبل أن تبدأ بقراءة الفصل نفسه.

القراءة:

الآن اقرأ الأساسيات بشكل تام، بدون تدوين ملاحظات. ضع تحت الكلمات خطاً يمكن أن يساعدك في تذكّر المعلومات، شريطة أن تقوم به بشكل تام. المرة الأولى التي تقرأ بها المقطع، لا ترسم خطاً تحت أي جزء من النص. من الصعب انتقاء النقطة الأساسية في القراءة الأولى. أثناء تدوين الملاحظات في الصف، كثيراً ما ينزع معظم الطلاب إلى رسم خط تحت الكلمات.

التعيين:

بعد ذلك، تعيين الإجابة بصوت مرتفع هو خريطة السؤال. أعد قراءة الفصل وإسأل نفسك أسئلة؛ أجب عليها بصوت مرتفع. اقرأ ما فهمته بصوت مرتفع فكر بما تقوله. عليك قضاء نصف وقت دراستك في ترديد المعلومات بصوت مرتفع.

الإختبار

اختبر نفسك لتضمن أنك حفظت المعلومات. عد إلى المقطع مرة أخرى، إسأل نفسك أسئلة. حدد فترة إختبارك بحيث تقوم به خلال جلسة الدراسة، وبعد جلسة الدراسة، ومباشرةً قبل الإمتحان. اختبر نفسك مباشرةً قبل الإمتحان مثل حشوالمعلومات بالدماغ استعداداً للإمتحان.

حشو المعلومات بالدماغ استعداداً للإمتحان يدل ضمنياً على أنك لم ترَ المادة قبلاً، وأنت تحاول تعلّمها بجنون قبل الإمتحان. إختبار نفسك ببساطة هو الطريقة الفعالة لإعادة النظر بالمعلومات قبل الإمتحان.

إجعل معظم دراستك موقوتة:

عندما يأتي وقت الدراسة الفعلية، يكون التوقيت هو كل شيء. إذا كان لديك إمتحان كبير قادم، من الأفضل أن تجدول جلسات دراستك الصغيرة المختلفة بدلاً من فترة طويلة واحد طوال الليل. يمكنك إستخدام مناهج مختلفة أثناء تعلّمك المعلومات: دون ملاحظاتك في اليوم الأول، وفكرة عامة في اليوم التالي، ردد المعلومات بصوت مرتفع في وقت آخر، وناقش المادة مع شخص آخر ولا يزال هناك جلسات دراسة أخرى.

تجنّب التداخلات

سوسن وجوكانا كلاهما يدرسان علم الاقتصاد المالي. بعد أن أغلقت سوزان كتاب الاقتصاد، قرأت صحيفة المساء، مقلبةً صفحات مجلة الأزياء، قبل التقاط كتاب الفرنسية لساعة دراسة أخرى قبل وقت النوم. بالجهة المقابلة، جو ببساطة درس الاقتصاد ثم ذهب إلى الفراش بعد ذلك. عندما أعاد الاثنان النظر بالمادة تماماً قبل إمتحان الاقتصاد، كان جو متمكّناً منها بشكل أفضل، لأنه لم يسمح بتداخل أمور أخرى مع معلوماته التي درسها. أبدت الدراسة أيضاً أن النوم بين الدراسة والإمتحان هوالطريقة المثلى للقيام بالإمتحان على أكمل وجه، نظراً لأن الشخص الذي ينام مباشرةً بعد الدراسة سيتذكّر بشكل أفضل من الذي يبقى صاحياً.

ومن الثابت أيضاً أن النشاطات الأخرى بين الدراسة والإمتحان قد يكون لها تأثير كبير على جودة تذكّر المعلومات. مثلاً: إذا قضيت عدة ساعات تدرس الألمانية، يجب ألا تدرس لغة أجنبية أخرى قبل الخلود للنوم، لأن المعلومات المدركة المتشابهة ستتداخل معاً بشكل تام.

في الحقيقة، إذا كان لديك موضوعان متشابهان بحاجة لدراسة، الأفضل ألا تدرسهما في موقع واحد، لأن ذلك سيسبب تداخل بالمعلومات أيضاً. دراسة الفرنسية في غرفة النوم والاسبانية في غرفة المعيشة أو دراسة علم الإنسان في المطبخ وعلم الاجتماع في الصالون سيساعدك على حفظ الاثنين بشكل منفصل عند محاولة تذكّرهما.

باعد جلسات دراستك

من الأفضل كثيراً أن تدرس اللغة الألمانية ساعة في فترتين منفصلتين على أن تدرس ثلاث ساعات مرة واحدة. أحد الدارسين والذي اختبر هذه النظرية وجد أن المجموعة التي اتبعت جدول دراسة بديل وفقاً للجداول المبدئية: أنجزوا نتائج متشابهة، ولكن المجموعة التي باعدت جلسات دراستها تذكّرت المعلومات بعد أربع أيام بشكل أفضل.

المباعدة بين جلسات دراستك قد يكون فعالاً لأنه يمكنك التركيز فقط خلال فترة معينة من الزمن. إذا حاولت دراسة كل الفروض في وقت واحد، لن تكون قادراً على المحافظة على تركيزك. أظهرت الأبحاث أيضاً أن راحة قصيرة ستساعدك على حفظ جيد لما تعلّمته، خاصة إذا راجعت المادة في ذهنك خلال الراحة.

بالطبع، هناك حدود لمقدار الراحة اللازمة أثناء جلسة دراستك. برمجة فترات دراسة قصيرة متقطعة قد تكون بالحقيقة أسوأ من حشد الدراسة كلها في فترة دراسة طويلة. المهارة إذاً، تكمن في تحديد المدة الأفضل للدراسة وكيفية الجلسات المتعددة الناجحة.

تدل الأبحاث على أن المعلومات الصعبة، القليلة التجربة، وبمراحل مبكرة من التعلّم تتطلب جلسات أقصر للدراسة لنتائج أفضل.

بالمقابل، إذا كان عليك دراسة عدة مواد، من الأفضل أن تدرس المواد في جلسات متباعدة كلاً منها على حدة. ومن الأفضل لو أمكنك أن تباعد جلسات دراستك إلى عدة أيام.

إستخدم نظام البدائل في دراساتك

من الممكن إستخدام نظام البدائل (كما تم وصفه بالفصل السادس) بالأعمال المدرسية. المنهج بشكل خاص مفيد إذا كان لديك قائمة معلومات طويلة تحتاج أن تتذكّرها. فمثلاً: إذا اضطررت أن تدرس صلابة المعدن، يمكنك الاستعاضة بكلمة بديلة عن كل معدن، مثلاً:(فطيرة من النحاس)

ثم تربطها بكلمة بديلة مناسبة. حيث أن النحاس من المعادن الستة الأقسى، يمكنك أن تكون في ذهنك صورة بصرية كمثل فطيرة بعصي تخرج منها مثل الشموع.

نظام البدائل مساعد عندما يكون عليك تعلّم قائمة من العناصر التي يكون من المهم ترتيبها عددياً،

الآخرون إستخدموا نظام البدائل لتعلّم أسماء رؤساء الدول، قوائم الأسماء، وصفة المكونات، وأسباب انقراض الديناصورات. وجدت إحدى الدراسات أنه من المحتمل إستخدام نظام البدائل لتعلّم الخطوات في المهام، مثل عجلة الطابعة في الآلة الطابعة.

جرب نظام الربط للتعلّم:

يمكن إستخدام نظام الربط في العديد من الوظائف المدرسية التي تحتاج إلى حفظ روتيني للقوائم. إذا كان عليك حفظ رؤساء الولايات المتحدة بالترتيب، يمكنك إستخدام نظام الربط. لتذكّر أول خمس رؤساء:

جورج واشنطون، جون آدمز، توماس جيفرسون، جيمس ماديسون، جيمس مونرو.

* تصوّر جورج(واشنطون) معلقاً مع الغسيل على سد (آدمز).
* السد يحتجز خلفه بحيرة جافا (جيفرسون)
* جافا مصبوبة على طاولة، فوق الماتس أو ن (ماديسون)
* الماتس أون على النار، لذا الرجال يتشاجرون (مونرو) ليضعوها خارجاً.

يمكنك إستخدام الكلمة المساعدة لتعلّم عواصم الولايات عند إعطاءك اسم الولاية، أو نائب الرئيس عند إعطاءك اسم الرئيس.

هناك طرق أخرى لإستخدام الكلمات البديلة. بدلاً من الإعتماد على التشابه الصوتي، يمكننا التفكير بصور تترابط مع الموضوع، مثل القباب في ألاسكا، الشواطئ في كاليفورنيا، عالم ديزني في فلوريدا، الاستلقاء في هأو اي،... الخ.

النقطة الأكثر أهمية في هذه الكلمات البديلة يجب أن تعطي المعنى لك، وليس من الضرورة أن تعطي المعنى لأي شخص آخر. هذا يفسر كيف يجدي صنع كلمات بديلة خاصة بك.

الإختبار وفقاً لمنهج الأماكن

يمكنك إستخدام منهج الأماكن لتذكّر قوائم الأشياء الطويلة. كمثال على ذلك: إليك كيف تحفظ قائمة الحقوق مستخدماً نظام الأماكن:

1. حرية حيازة السلاح
2. حق منع التفتيش غير المبرر والهجومي
3. لا لتقاسم بيوت مع الجنود
4. الحقوق الشرعية (متضمنة عدم الشهادة ضد نفسه)
5. حقوق المحاكمة السريعة
6. حقوق هيئة المحلفين
7. حظر للقسوة ولا للعقوبات غير الطبيعية
8. إستعادة حقوق الناس
9. إستعادة الولايات لحقوقها

* افتح باب منزلك الرئيسي، تشاهد سلاحاً واقفاً بإنتباه في الردهة (الموضع الأول)
* أثناء دخولك غرفة الطعام (الموضع الثاني)، جندياً يقفز من فوق طاولة غرفة الطعام محاولاً تفتيشك.
* ادخل عبر غرفة المعيشة، ستشاهد جندياً نائماً على الأريكة (الموضع الثالث)
* اذهب إلى المطبخ (الموضع الرابع)، ستشاهد مدعياً عليه يرفض شهادة منضدة المطبخ الخاصة بك.
* تحرك بإتجاه جهة الدرج الخلفية (الموضع الخامس)، ترى قاضياً يركض ممسكاً بميزان العدالة.
* في الردهة أعلى الدرج (الموضع السادس)، ستشاهد 12 من أعضاء هيئة المحلفين مشدودين بإتجاه الجدار.
* استدر بإتجاه غرفة النوم اليمنى (الموضع السابع)، ستجد سجيناً مشنوقاً فوق السرير.

* اذهب بإتجاه غرفة النوم الوسطى (الموضع الثامن)، ستجد شريراً يصرخ: «أعي حقوقي! أعرف القانون!»
* في الحمام (الموضع التاسع)، تصوّر الولايات الخمسين كاملةً محشودة حول المثبت تتجادل حول مَن هي الولاية التالية التي لها الحق في غسل يديها.

الخطوة الحادي عشرة

صيانة الذاكرة مع العمر

اعتقد الباحثون قديماً أنه في حوالي عمر الثلاثين تبدأ قوة الدماغ البشرية بالهبوط بشكل حلزوني متواصل حتى سن السبعين أو الثمانين، بالكاد سيكون هناك مقدار كافٍ من وحدات الواط الدماغي متبقية لتزويد الدماغ بالطاقة.

وليس هذا فقط، فالحقيقة، أن ذاكرتك لا تقوم بالتراجع ذاتياً مع تقدمك بالعمر. سيكون هناك بعض التفاوت في متى ومقدار قابلية الذاكرة للضياع، رأي عالم الشيخوخة الدكتور (روبرت بالتر). الحائز على جائزة بالتازار على كتابه: «لماذا ينجو؟ التقدم بالعمر في أمريكا». يقول بالتر: «عموماً لا يوجد ذبول بتقدّم العمر». «بالحقيقة، ضبط الذاكرة، والمعارف العامة قد تتزايد حتماً».

كم عمر الذاكرة

بينما بعض الأجزاء المخصصة في الذاكرة يمكن أن تتراجع مع العمر، نجد أن الذاكرة تختزن نسبة من بقايا المعلومات على الأقل حتى السبعينات. أبدت دراسات البحث العلمي أن عمر السبعين عاماً ينجز بجودة 30% من ذاكرة عمر العشرين عاماً كمعدل عام. العديد من طبقة الكبار بالسن ينجزون مغزىً أفضل في الفكر الشفهي من صغار السن في سن الستينات والسبعينات. الأفضل أيضاً، أنه من الممكن تحسين الذاكرة مع العمر. دراسة التمريض المنزلي السكاني أبدت أن المرضى كانوا قادرين على تحسينات ذات أهمية في الذاكرة خلال إستخدام المكافئات والتحديات المدركة.

الأكثر تشويقاً، أن الأبحاث اكتشفت أن الأشخاص المسنين أفضل في تذكّر الأشياء والأحداث التي تظهر خلال عمر الخامس والعشرين حتى الأربعين نوعاً ما

أكثر من عمر الخمسين فما بعد. ويعزى هذا حتماً إلى أن أغلب غايات الأشخاص الحياتية تكون قد توضّحت وشقت طريقها خلال هذه السنوات: الأعمال، العلاقات، الزواج، والأطفال. وهذا لا يعني أن الحياة تتبلد في متوسط العمر، ولكنها تصبح روتينية، والدماغ يمكنه أن يتذكّر كيف شعرت في يوم زفافك بشكل أفضل من تذكّره ماذا كنت تفكر به خلال حلّك للكلمات المتقاطعة الثلاثاء الماضي.

الذاكرات البراقة

قابلية تذكّر الأحداث بالثواني تعتمد على ظاهرة «الذاكرة البراقة»، والتي يتم تذكّر الأحداث العاطفية بوضوح لسنواتٍ مضت. كمثال على هذا: كل شخص يتذكّر ما الذي كان يقوم به عندما قتل الرئيس كندي، على الرغم من أن الكثيرين لا يتذكّرون ما حدث في يوم سابق أو لاحق للحدث. عضوإدارة مركز الأمراض العصبية في بريغمان ومشفى النساء في بوستون.

بعد حوالي سن الثلاثين، أغلب الناس يبلغون طور الاستقرار الذي يحتفظون به عادةً حتى سن الستين، يعلل عالم النفس الدكتور «وارنر شاي K. warner Schaie» عضوإدارة مركز علوم الشيخوخة في جامعة ولاية بنسلفانيا. «بعد ذلك، هناك ضعف بسيط يعتمد على البراعة والجنس. ولكن لا يحدث قبل سن الثمانين أي نوع من الهبوط الذهني فعلياً». د. شاي والذي تابع التعرج الذهني لأربعمئة شخص لأكثر من ثلاثين عاماً، هو المرجع العالمي للتنبيه الذهني والهرم الدماغي.

في الواقع، ذاكرة المعلومات العامة (المفردات العامة وعلوم الكون) تبقى قوية خلال السبعينات، ولكن ذاكرة الأسماء (خاصةً التي لا تستخدم بتكرار) تبدأ بالذبول بعد عمر الخامس والثلاثين. هذا الشكل من التباطؤ الفكري ربما يظهر خاصةً عندما تتعامل مع مشكلة جديدة أو مشكلة تحتاج إلى إنتباه سريع.

بينما لا يتم ذبول الذاكرة القريبة مع تقدّم العمر، فإن الذاكرة البعيدة والذاكرة العرضية (تذكّر الأمكنة، والأماكن التي حدث بها الشيء) لا تتدهور. مهارات التخيّل المكاني (القدرة على تمييز الوجوه، وإيجاد سيارة أحدهم) تبدأ بالتراجع من سن العشرين.

مشاكل الذاكرة المتصلة بالعمر ربما تعلل أيضاً باختلاف تقنيات تخزين المعلومات. الأشخاص ذوو القابلية المثلى على التذكّر في أي عمر يميلون إلى تغطية المعلومات الحديثة بالتفاصيل، الصور والمسببات. عندما يتعرفون على شخصية جديدة، مثلاً، يلاحظون المظهر الجسدي للشخص ويربطونه بطريقة ما باسم الشخص، يلائمون التقديم إلى البيئة المفهومة مسبقاً.

مع تقدّم العمر بالشخص، من الصعب تنظيم المعلومات بفعالية. حقيقةً، أكد الباحثون أن الهبوط بفعالية إستراتيجيات الترميز خلال العشرينات والبقاء إلى مدى أبعد، كثر

يتناقص تنازلياً بشكل أكثر من التذكّر مع اتساع الحياة البشرية.

لهذه الأسباب، الأشخاص المسنين يعانون مشاكلاً أكبر عندما يحاولون القيام بأعمال غير مألوفة والتي تتطلب معالجة سريعة، مثل التعلّم كيف يبرمجون مسجل شرائط الفيديوأو تشغيل الحاسب الآلي.

العديد من المسنين وجدوا أنهم يعانون مشاكل في إعارة الإنتباه وتجاهل التشتت الذهني في البيئة المحيطة، ووجدوا أنهم بحاجة إلى وقت تعلّم أطول، وخاصة ً عند مجابهة معلومات جديدة. المسنين أيضاً يتجهون إلى عدم إستخدام الروابط الذهنية والتلميحات البصرية بجودة الأصغر سناً، حتى لو كانوا أكثر احتياجاً لهذه التلميحات.

الأخبار الجيدة

القدرة على التركيز على مهمة أو متابعة برهان أو مناقشة تبقى قويةً طوال الحياة. أيضاً، الذاكرة اللحظية (أو القريبة) تبقى قوية. إضافةً إلى أن أغلب المسنين الأصحاء لا يعانون مشاكل تذكّر معرفة الكون (أو ذاكرة العلوم العامة)، مثل أسماء الرؤساء، تواريخ ميلاد الأطفال، أو كيف تقود إلى البنك...الخ.

حقيقةً، أظهرت الدراسات أن المعارف العامة من المحتمل أن تتزايد مع تقدّم العمر.

ما إن يتم تعلّم المعلومات بشكل جيد، لن ينسى الأشخاص المسنين المعلومة بسرعة أكبر من الأصغر سناً، بينما يأخذون وقتاً أطولاً لإسترجاع المعلومة، وتقنيات البحث المستخدمة لذلك لا تتغير مع تقدّم العمر. البحث يحدث

ذاتياً، متوافقاً مع الوعي الجيد. الأخبار السيئة في هذا البحث، إعتماداً على أحد علماء النفس العصبي، أن الذاكرة ربما تضعف 50% بين عمر الخامس والعشرين والخامس والسبعين، ولكن الأخبار الجيدة هي أن المعرفة لا تضعف.

مشاكل الذاكرة العضوية

هناك مجال واسع من الأسباب العضوية الأساسية في نقص الذاكرة لدى المسنين. مع تقدم عمر الإنسان، يتمثل النقص الأساسي في خلايا الدماغ النخامية والأجزاء الأخرى التي تتحكم بالذاكرة والتعلّم. موت هذه الخلايا يسبب هبوطاً بإنتاج السيالات العصبية الحيوية للذاكرة والتعلّم.

لسوء الحظ، المنطقة النخامية، إحدى أهم أقسام الدماغ الشاملة على الذاكرة، وهي أكثر عرضة للعطب (حساسة للغاية) مع تقدّم العمر. أو جدت الدراسات أنه أكثر من 5% من الخلايا العصبية في المنطقة النخامية تزول مع كل عشر سنوات بعد منتصف العمر.هذا قد يعني نقص حتى20% من خلايا المنطقة النخامية العصبية في دخول الشخص لعمر الثمانين. الضرر في هذه المنطقة من الدماغ ربما نتيجة الإجهاد الهرموني. الكميات الزائدة من عنصر الشكل السام من الأوكسجين تعزز مع تقدم عمر الإنسان، ضرراً في المنطقة النخامية.

سرعة معالجتنا للمعلومات تتناقص مع تقدّم العمر أيضا، لذا تأخذ وقتاً أطول لإستدعاء المواد المخزنة بحيث يتقلص الدماغ والخلايا تصبح أقل فعالية.

بالطبع، هناك أشياء قد تحدث تسريعاً لضعف الدماغ التدريجي. شخصاً قد يكون غير محظوظاً وراثياً (جينياً)، تعرض إلى السموم مثل الرصاص أو المبيدات، أو التدخين والإفراط في الشرب. العديد من الظروف الأخرى تسبب اضطرابات ذاكرة أيضاً في حال لم يتم علاجها، بما فيها ارتفاع الضغط الشرياني،داء السكري،اضطرابات الغدة الدرقية، مشاكل النظر والسمع، والأورام الدماغية.

لا بحث عن الذاكرة والكهولة قد يكون تاماً بدون نظرة موجزة على الشيخوخة، وتقدّم العمر، وداء الزهايمر (العته الشيخي المبكر). حوالي نصف شيخوخة الرجال والنساء مع ضعف شديد في الذاكرة يعانون داء الزهايمر، معاناة رابعة أخرى من الحادث الوعائي الدماغي (مثل السكتة الدماغية)، ويبقى هناك مشاكل متنوعة، متضمنة الأورام، اضطرابات وظائف الغدة الدرقية، الأمراض

المعدية، تأثيرات الأدوية الجانبية، والشذوذ في السائل الدماغي الشوكي. التشخيص الجيد هام، نظراً لكون جميع هذه المشاكل قابلة للعلاج عدا داء الزهايمر.

إختبارات نقص الذاكرة المتقدم يجب أن تشتمل على تطبيقات تامة وشاملة فيزيائياً، ونفسياً، مع إختبارات عصبية. وقد يشمل تفاصيل التاريخ الدوائي، وخاصة الاضطرابات الوراثية المحددة، التعرض إلى المواد السامة، والأضرار الماضية مثل أضرار العقل، أو السكتة الدماغية البسيطة والتي تسبب مشاكل في كهربائية الذاكرة.

ربما يطلب طبيبك فحصاً مخبرياً، شاملاً على الدم، النخامة، فحص البول للتحقق من التوازن الهرموني أو الكيميائي، مستوى السموم دوائية المنشأ، والأمراض المعدية.

تصوير الأشعة، أو التصوير الطبقي المحوري للدماغ قد يساعد في تقصي المعلومات. تخطيط الدماغ الكهربائي يقيس الفعالية الكهربائية الدماغية ويمكنه أن يساعد في اكتشاف الأو رام الدماغية، الأمراض المعدية، أضرار السكتة الدماغية، أو مشاكل الدماغ الأخرى التي تسبب مشاكل ذاكرة.

أخيراً الفحوصات النفسية وإختبارات الحالة الذهنية تستخدم لفحص الذاكرة والإدراك الذهني وسيطرة الاضطرابات العاطفي.

هل هذا الزهايمر أم نسيان بسيط؟

كيف تعرف الفرق بين تراجع الذاكرة الطبيعي مع تقدّم العمر (تلف الذاكرة المرتبط بتقدّم العمر، والمرمز: AAMI) وداء الزهايمر؟ بينما يبدأ كلاهما بالنسيان، سرعان ما يتقدم الزهايمر إلى نقص بأعماق الذاكرة أكبر من النسيان البسيط لوضع المفاتيح في مكانها أو نسيان الأسماء.

إذا وضع المريض نظارته في غير مكانها: فهذا يعد نسياناً، ولكن إذا نسي المريض أنه يضع نظارته، هذا يمكن أن يكون دليلاً على داء الزهايمر.

تلف الذاكرة المرتبط بتقدّم العمر لا يتقدم بشكل سريع وربما يترك الذاكرة غير متغيرة لسنوات، في حين داء الزهايمر أكثر تقدماً وتداخلاً وأكثر شدةً على النشاطات الطبيعية للحياة اليومية. يؤثر الزهايمر أيضاً على أكثر من الذاكرة،

يتداخل مع قابلية إستخدام الكلمات، الإحصاء العددي، حل المشاكل، وإستخدام الأسباب والأحكام. وقد ينتج عنه أيضاً تغيراً في المزاج والشخصية.

مريض داء الزهايمر عادةً يكون له مشاكل في الذاكرة القريبة، نسيان للأحداث الجديدة. ربما يهمل المريض إطفاء الفرن، يعيد النظر فيما إذا تم العمل أم لا، أو يكرر الأسئلة. مع تقدم المرض للأسوأ، تصبح العلامات أكثر وضوحاً. تصبح أحاديث المريض أكثر تفاهةً، وتبدأ الأحكام تتأثر. ربما يتوه المريض عن المنزل ولا يتمكّن من إيجاد طريق العودة. حتى أن بعض المرضى يضيعون داخل منزلهم الخاص.

إليك إختباراً يمكنك أن تقوم به لنفسك. دون ثلاث كلمات معروفة: كرسي، موزة، كلب. تأملها بالمدة الزمنية الكافية التي قد تحتاجها، ثم اضبط مؤقت زمني ليرن بعد خمس دقائق لاحقة. افعل شيئاً آخراً أثناء الخمس دقائق ـ اقرأ كتاب، أو صفف شعرك ـ لا تقوم بتكرار الكلمات خلال هذا الوقت. عندما يرن المؤقت الزمني، حاول تذكّرها.

الأشخاص المصابون بداء الزهايمر لن يتمكّنون من تذكّر الكلمات. إذا نسيت واحدة أو اثنتان، أعد الإختبار لاحقاً. إذا أثبت رصيدك، يمكنك أن تسترخي.

المرضى بأي نوع مرض انحلال دماغي لا يمكنهم إثبات رصيدهم بتكرار الإختبار.

على أي حال، حتى لوفشلت في هذا الإمتحان عدة مرات، لا يعني هذا أنك تعاني من مرضاً خطيراً. مشاكل ذاكرتك يمكن أن تعزى إلى شيئاً آخر، مثل الاكتئاب (هبوط القوى الحيوية الوظيفية).

الذاكرة والاكتئاب

الاكتئاب مشكلة شائعة جداً في العالم. أكثر من واحد بالأربع من جميع مسني العالم يعانون من اضطراب شديد بشكل كافٍ يجيز العلاج. من المهم اشتمال دراسة الذاكرة والشيخوخة على الاكتئاب، لأن الطبقة المسنة المكتئبة ربما يقلدون الشيخوخة، يتسببون بنقص بالذاكرة، اضطراب، فقدان الحس المكاني والزماني، عدم الإنتباه للاحتياجات الشخصية. هذا النوع من الاكتئاب ممكن أن يظهر عند المسنين ويسمى: «depressive pseudo dementia»،

(عته الكآبة الكاذبة)، ونموذجياً يلاحظ في حوالي 15 % من جميع المسنين المكتئبين. الأخبار الجيدة، أنه عندما يعالج بدقة، تختفي مشاكل الذاكرة والاضطراب التي سببها هذا الشكل من الكآبة.

هناك عدد من الاختلافات بين الاكتئاب والخرف الحقيقي. في الاكتئاب: الأعراض تظهر فجأة، ويمكن للمريض أن يصف مشاكل ذاكرته بتفاصيل دقيقة. الأشخاص الذين يعانون الخرف يمرون بالأعراض ببطء شديد، وحتى أنهم لن يكونون مدركين للمشكلة، ولا يمكنهم وصف الأعراض بدقة جيدة وغالباً ينكرون مشاكل الذاكرة لديهم.

المريض الكئيب لا يكون عادةً مهتماً بالمشاركة في إختبارات السلوك، ولكنهم بالحقيقة ينجزون أفضل من الذين يظنون أنهم يمكنهم القيام بذلك.

الأشخاص المصابون بالخرف يحاولون بصعوبة إتمام الإختبار ويظنون أنهم يقدمون الأفضل مما يقومون به حقيقةً. على خلاف الأشخاص المصابين بالخرف، المكتئبون يمكنهم تركيز إنتباههم للمهمة ولا تواجههم مشاكل بالتركيز. يمكنهم الإجابة على غالبية الأسئلة عن المعلومات العامة، مثل العمر، التاريخ، والعنأو ين.

يمكنهم الطهي، ارتداء الملابس، القيام بالأعمال المنزلية، وإيجاد طريقهم إلى منزلهم. بينما الأشخاص المصابين بالخرف ليسوا قادرين على إنجاز نشاطاتهم للحياة اليومية.

لكن لنقل أنك لا تعاني مرضاً عضوياً ولا تعاني من الاكتئاب. ربما تلاحظ أن ذاكرتك تبدوتعمل ببطء بسيط، وبالتالي ماذا يمكنك أن تفعل حيال ذلك؟

كيف تحسن ذاكرتك:

بينما هي حقيقة أن ذاكرة الإنسان تصبح أقل فعالية مع تقدّم العمر، نقص الذاكرة عموماً يعزى إلى قلة الإستعمال (الإهمال) أكثر من المرض. الشيء الأهم هو أن تحدد ما الذي يسبب مشاكل الذاكرة، ثم التعامل معه.

إبطال المشكلة بإعارة الإنتباه هذا شائع بين المسنين، يمكنك تطوير ما يسمى بـ «الإنتباه الانتقائي خلال الملاحظة». اصطفاء الحالة التي تعاني بها من

مشكلة ذاكرة، ثم تحديد ماذا تريد أن تتذكّر، لماذا، وكم من الوقت تريده أن يبقى متذكّراً.

إذا كان تنظيمك الذهني يضمحل، يمكنك تعلّم إستراتيجيات إسترجاع محددة. وكما يمكنك تقوية العضلات بحمل الأثقال، من الممكن أيضاً أن تتحدى دماغك ليصبح أكثر فعالية.

يقول الدكتور شاي «مبدأ: إستخدمها أو اخسرها لا يطبق فقط على صيانة مرونة العضلات فحسب، بل على صيانة الذاكرة أيضاً»، بالقيام ببعض التدريبات الذهنية اليومية (نوعاً من تمرّس على موازين البيانو) يمكن للشخص أن يمنع الهبوط العقلي. في الحقيقة، الدكتور شاي اكتشف أنك يمكنك أن تعاكس تدهور الانحدار العقلي خلال مجموعة مؤلفة من التمرينات الذهنية ومهارات حل المشاكل. وأيضاً تمرينات فيزيائية، والتي تشتمل على منبهات ذهنية، يمكنها أن تلعب دوراً في تحسين وظائف الذاكرة.

تحفيز ذاكرتك

تحفيز الدماغ يمكن أن يوقف تقلص خلايا الدماغ مع تقدّم العمر؛ حتى أنه يمكن أن يقود إلى زيادة في حجم الدماغ، الذي يؤدي إلى تحسينات في الذاكرة. دراسات على الحيوانات في كاليفورنيا أظهرت أن الفأر الذي يعيش حياة منبهة، مع كمية كبيرة من ألعاب في قفصه، لديه طبقة خارجية مغلفة للدماغ أوسع، مع خلايا دماغية أوسع وسليمة أكثر. الفأر المتروك في قفص فار بدون شيء ليلعب به كان كسولاً ويمتلك دماغاً أصغر.

بعض العلماء يعتقدون حالياً أن البشر يمكنهم أن يحرزوا نتائج مشابهة، تحسين وظائف الذاكرة (حتى أنهم يعكسون الهبوط التدريجي) بتحدي أنفسهم بتعلّم فعّال أو العيش في بيئة خصبة، مفعمة بالألوان، الأصوات، المناظر، الروائح العطرة،

وليس هذا فقط: فقد أوجدت الأبحاث أن تمرين خلايا الدماغ يولد عدداً أكبر من الاستطالات الهيولية للخلية العصبية (التفرعات التي تسمح باتصال الخلايا ببعضها). مع تقدّم العمر، البيئة المحفزة تشجع نمو هذه الاستطالات، والبيئة منقوصة الحيوية تقلل من عدد الاستطالات. استنتج الباحثون أن خلايا

الدماغ القليلة الصغيرة هو الثمن الذي يدفعه الشخص نتيجة إخفاقه في تحفيز دماغه.

هذا يفسر كون العلماء يؤمنون أن حالة الشخص الاجتماعية والاقتصادية غالباً ما تحدد مشاكل في الذاكرة والضعف الذهني، حيث أن الأشخاص الذين لا يمتلكون دخلاً محدداً على الأغلب لا يمكنهم تحمل أعباء بيئة أكثر إثارةً.

إضفاء الحيوية على محيطك

الخطوة الأولى في تدعيم ذاكرتك هي أن تحسن صحة خلايا دماغك بأن تجعل محيطك محفزاً، وكلما كان أكثر إثارة كلما كان أفضل، إليك كيف يتم ذلك:

* الطريقة الأسهل أن تجعل غرفة أكثر حيوية هي خلال إستخدام الألوان: اطلي الجدران بظلال ساطعة، أضف ستائر ملونة أو رسومات.
* حوض سمك يمكن أن يفيد صوت مهدئ ومريح، مع تغير أساليب التشويق بإستمرار. أظهرت الأبحاث أن الجلوس ببساطة على أريكة ومراقبة الأسماك يمكن أن يخفض ضغط الدم الشرياني.
* املأ الغرفة بالكتب، وكن متأكّداً من وجود جهاز موسيقى، وجهاز فيديو متاح.
* جهز رقعة الشطرنج، وقم بلعبة مناسبة.
* إحتفظ بالعديد من التذكارات العائلية، شيء متوارث، وصور، وأيضاً تذكارات من مناسبات ماضية، وبدلها كل أسبوع.
* أنشأ مكاناً لتعليق قفص لطائر أو منزل للطيور خارج المنزل تراه من نافذتك. إحتفظ بمنظار ثنائي العينين وكتيب لتحديد أنواع الطيور يكون سهل الإستعمال، وإحتفظ بدفتر يوميات للطيور لتدوين تصنيف لكل جنس من نوع معين.
* حاول ترتيب الأحاجي التركيبية (كلما كانت أعقد كلما كانت أفضل) والألغاز المتشابكة ثلاثية الأبعاد.
* جهز غرفتك بجهاز مذياع يمكنك تلقي البث العالمي، لتفتح نافذة إلى العالم.

التنبيه ليس فقط في بيئتك الفيزيائية، أياً كانت. وهوأيضاً حول موقفك (وضعك الجسماني)

* أعمل على صيانة موقفك الإيجابي، وحاول أن تبقى مرناً، لا تعير الروتين أي إهتمام، رافضاً الانحرافات. طور الرغبة في اكتشاف أماكن جديدة؛ اخرج واختلط بالحياة.

* أي نوع من الثقافة أو النشاطات الاستجمامية التي تشكل حلاً للمشاكل قد تكون مفيدة. من غير المفيد ممارسة النشاطات السلبية وغير الذكية. التلفاز لا بأس به إذا كان هنالك برنامجاً يمكنك من خلاله تخمين ماذا سيقوم به الشخص الذي تشاهده. الضرر المحدق بمتهم! رصيد الضربات المحقق لفرع مبنى التخطيط؛ إنسان العصور الحجرية.

* خذ مقرر تعليمي ليس بالرياضيات الصعبة أو العلوم؟ حاول فن القصة، تنسيق الزهور، التصوير، أو الطهي.

* درس مهارة. إذا كنت تمتلك بعض الأشكال من المهارات الخاصة (تجارة، رسم، كتابة، تغذية)، حاول تدريس مقررات تعليمية في المركز العالي، الجامعة المشتركة، أو جامعة التعليم الحر أو المفتوح المتصلة بكلية ضخمة. اقضِ عطلة مغامرات. ليس بالضرورة ركوب الأمواج أو تسلق الجبال. إذا كنت لست مغامراً تماماً، حاول حملات التنقيب عن الآثار والتي ليست بعيدة عن المنزل. لتغير غريب، ما رأيك خبرة الاتصال بالدلافين في هاواي؟ ابحث عن المعلومات في وكالة سفريات متخصصة بجولات المغامرات والنشاطات العليا.

* إذا كان لديك وقت إضافي، تقدم بعمل طوعي. تفقد دائرة خدمات محلية للمتطوعين، مشافي، مساكن التمريض، منظمات الخدمات، المدرسة الابتدائية أو الثانوية، مراكز الرعاية اليومية.

* إلى ذروة تحدي الدماغ، احصل على كمبيوتر. بنقر على مفتاح كهربائي هناك عدداً غير محدود من الألعاب، برامج، ونماذج من المعلومات المتيسرة. اذهب إلى مخزن كمبيوتر محلي لتجربيه، الكمبيوتر أكثر من مجرد

صديق للمستخدم مما كانت عليه) أو قم بزيارة قريب اصغر منك واسأله عن محاسن الكمبيوتر. بطبيعتهم، تحسن ألعاب الكمبيوتر تناسق العين واليد، مهارات الإنتباه، والذاكرة بطرق مضحكة مختلفة تماماً عن التعليم. لحرية صغيرة إضافية، يمكنك شراء مودم للاتصال بحواسب متعددة عن طريق إستخدام خط الهاتف. وهذه أفكار رائعة للذين ليسوا فقط متحركين ولكن لذوي العقول الحادة. إلى تكلفة الاتصال الهاتفي وكمية رسم العضوية، الشبكة تزود مدخلاً فورياً للمعلومات المضيفة: رؤوس مالية، تقارير المستهلكين، دور كتب، موسوعات علمية، بنوك، جامعات، أخبار، أعمدة الطهي، عروض قسائم مجانية، تسوق عبر الشبكة، سجلات النقاط الرياضية، والكثير. إهتمامات خاصة «نشرات إعلانات» (غالباً مجانية) السماح للأعضاء باستقبال وإرسال رسائل للأعضاء الآخرين ويمكن إنشاء شبكة صداقة قوية بين أشخاص بجميع الأعمار حول المدينة. في أنك لا تتحمل أعباء الكمبيوتر، أنظر في ما إذا كان المركز العالي أو المدرسة يمتلكون حاسباً للإستخدام المشترك. اختبر خصائص الإيراد والتأجير، أو اشتر آلة مستخدمة. غالباً، تلميع الكمبيوتر المستغنى عنه يعتبر آلة جيدة تماماً ويتحول إلى نموذج معدل، قابل للبيع بثمن بخس.

* انضم إلى مجموعة. التف حول جماعة. جرب السياسيين، النوادي الاجتماعية، منظمات الخدمات، أو جماعات التأمل، جمعيات الرفق بالحيوان.

* أوجد موهبة جديدة. اعمل في النحت، تعلّم عزف البيانو، أو صناعة الصابون. ماذا عن تصريح العمل في الاتصالات اللاسلكية كهاو؟، ستكتسب خبرة من تعلّم إشارات المورس المشفرة الضرورية للإذن، وهذه التصريحات ستفتح لك مجالاً واسعاً من الاتصال لاسلكياً مع فنياً آخراً حول العالم.

* تعلّم لغة الإشارة. اللغة البصرية لمجتمع الصم ممتازة لتطوير تناسق العين واليد، ووصولك إلى الدقة في إتقان الـ ASL سيسرع منعكساتك الذهنية.

يمكنك إثبات هذه المهارة الجديدة بالتطوع في مجتمعات الصم. (لا تتوقع أن تكون قادراً على تعلّم بشكل كافٍ لغة الـ ASL لتصبح مترجماً خلال بضعة أشهر. لغة الـ

ASL لغة معقدة وتحتاج سنوات لتتمكّن منها. لا يزال، بعض الأشخاص يجدون من الممتع تعلّم الإشارات البديلة للأساليب التعبيرية).

* خذ مقرراً حول قواعد الإهتمام الذاتي. تُقدم في الجامعات المشتركة أو المدارس الفنية (وأحياناً بالعلاقات التجارية)، عادةً مثل هذه المقررات التعليمية تكون قد صممت خصيصاً للنساء.

العديد من الأفكار المفيدة للذاكرة

يوماً ما، سيقترح الباحثون، أنه من الممكن الذهاب إلى طبيبك لتأخذ مخططاً شخصياً «خطة تمرين» لدماغك لتمنع تلف مهاراتك الذهنية، بنفس الطريقة التي قد يبتكر بها العلاج الفيزيائي طريقة علاجية لتساعد في علاج الركبة أو إصابة الظهر. حتى ذلك الوقت، علماء الشيخوخة لديهم مجموعة من الاقتراحات للأشياء التي يمكنك إستخدامها لتجعل حياتك أكثر تحفيزاً وتدعم ذاكرتك بحماس.

إذا أردت حفظ خطاب أو تحسين ذاكرة الأسماء لديك، إقرا الفصل المناسب في هذا الكتاب لتعلّم تقنيات محددة. سيعملون مع صغار السن والمسنين بالطريقة نفسها. على الأرجح هناك عدد كبير من أدوات مساعدة الذاكرة بقدر عدد الأمور التي تريد تذكّرها.

إليك بعض الأفكار المفيدة العامة من خبير تقوية الذاكرة:

* لا تحشو دماغك بالمعلومات. من الأفضل دائماً أن تجلس مرة أو مرتين في اليوم محاولاً تذكّر الأشياء على أن تحاول عشر ساعات من الدراسة في حشر المعلومات في دماغك في وقت واحد. أيّاً كانت الطريقة التي تتبعها لتذكّر اسم جارك الجديد، رمزك السري، أو القانون الثالث الميكانيك الكمي، فإن الوقت الضائع الذي تقضيه محاولاً التذكّر سيكون عصيباً.

* أعر إنتباهك. الأشخاص يعيرون إنتباههم لما يمتعهم. إذا كان عليك القراءة وتذكّر شيئاً ما، حاول إيجاد غرفة بدون مشتتات ذهنية كثيرة.

* كن قارئاً فعالاً. إذا كنت تريد تذكّر مادة مكتوبة، اقرأ كل جملة كناقد مستعداً لتحديد موقف متعارض وتفحص المحتويات ثانيةً والتي تعرفها مسبقاً.

* إحتفظ بيوميات. إذا كنت تعاني من مشكلة تذكّر المواعيد، تأكّد من وضع

كل موعد في أجندة أو تقويم، واستمر في الثبات على مبدأك. إحتفظ باليوميات في المكان نفسه، وأدخل كل موعد جديد دائماً. اجعلها نقطة تفحصك اليومية.

* جرب منبهاً. إذا كان لديك مشكلة تذكّر المواعيد، حاول ضبط ساعة يدك لتنبهك قبل الموعد بزمن بسيط.
* إحتفظ بقوائم. دائماً إحتفظ بقائمة التسوق ملصقة على الحائط، وأضف العناصر التي تحتاجها دائماً إلى القائمة. إحتفظ بقائمة الأعمال، أو الأمور الواجب عليك فعلها...الخ.
* دون ملاحظاتك. سجل مذكرات لنفسك واتركها في مكانٍ بارز.
* إستخدم حواسك. إذا أردت حقاً تذكّر شيئاً ما، إستخدم عدة أحاسيس ممكنة، الشم، السمع، النظر، اللمس، والتذوق، لتجبر نفسك على تذكّره كلما كنت تحاول تذكّره.
* الإسترخاء. دائماً من الأكثر صعوبة أن تتذكّر شيئاً ما بينما أنت في حالة توتر أعصاب. خذ نفساً عميقاً لعدة مرات وتعمد إسترخاء عضلاتك.
* خذ وقتك. كلما تقدمنا بالعمر، ربما يأخذ ذلك زمناً أطول لتذكّر الأشياء، وغالباً ما تظهر المعلومات إذا انتظرت لحظات ولا تدفع نفسك بقوة. إذا كنت لا تستطيع تذكّر التفاصيل، اعترف أنك نسيتها ولا ترهق نفسك في تذكّرها.
* لا تتوقع الكثير. إذا كنت عصبياً تجاه نسيانك الأشياء، الأكثر احتمالاً أنك سوف تقوم فقط بهذا القدر.
* إذا كنت قلقاً حول نسيانك للأشياء، إحتفظ بيوميات لتتعقب الأشياء التي نسيتها.

ربما سيظهر هذا أن لحظات نسيانك ليست متكررة بالنحوالذي تبدوعليه، وستحدد بدقة هذه المناطق وفقاً لما تقوم به مؤدياً إلى نسيان الأشياء.

تذكّر إستخدام العلاج الدوائي

إذا كان لديك مشكلة تذكّر إستخدام حبوب الدواء الخاصة بك، من المهم أن

تبتكر نظاماً لتضبط هذه المشكلة. إذا لم يتم إستخدام العلاج في وقته المحدد قد يسبب تأثيرات خطيرة على صحتك.

النظام الذي ستبتكره سوف يعتمد على عدد الحبات التي عليك أخذها ووقت إستخدامها. عليك تجريب ما يتناسب معك. بعض الأشخاص اقتطعوا بيضة قديمة من الكرتون لتعيين عدداً من الحجيرات الموافقة لأيام العلاج. من الممكن أيضاً شراء علبة حبوب خاصة وتقسيمها إلى أجزاء مستقلة والتي ستقوم بنفس العمل.

ولكن أياً كان ما تستخدمه، من المهم أن تستخدم الطرق التالية:

* ميز العلبة بلصاقة باسم الحبوب الذي تستخدمها.
* ضع العلبة في مكان يمكنك رؤيتها به مباشرةً.
* ضع عدد الحبوب المطلوب إستخدامها كل نهار.
* تفقد العلبة مساءً لتتأكّد من أن جميع الحبوب قد تم تناولها.
* إذا نسيت إستخدام حبة، لا تتناولها ذاتياً مع الجرعة التالية. اتصل بالصيدلي أو الطبيب لتسأله عن التوجيهات.
* ضع عدد الحبات الكافية ليومٍ واحد وابقِ الحبات الأخرى في علبها الأساسية.

ماذا تتوقع

إذا كنت دائماً فاشلاً بالنسبة لعلم الرياضيات، لا تتوقع أن بضعة طرق للذاكرة ستحولك إلى رجل ذو ذاكرة حديدية. مقدار النشاط العصبي الذي حصلت عليه بكفاحك يعتمد على كمية القوة الدماغية التي تمتلكها لتبدأ بها ولتكافح سبب تباطؤ ذاكرتك. إذا كانت مشكلة الذاكرة بسبب أي نوع من أمراض الدماغ، لن تفيدك غالبية إستراتيجيات الذاكرة. ولكن إذا كان الدماغ سليماً بنيوياً، فإن أفضليات هذه التقنيات ستدخل بعض التحسينات في الذاكرة ومهارات لحل المشاكل.

ملاحظة تحذيرية: بينما لا تحتاج أن تتقبل الضعف الذهني المرتبط بتقدّم العمر كأمر محتوم، كن مدركاً لذلك. انخفاض مستوى الطاقة والقدرة على الاحتمال شائع مع تقدّم العمر ويجب أخذه بعين الاعتبار. يشرح الدكتور Schaie "يجب أن تضبط أو لوياتك، إنه ليس من الممكن أن تجري، تسبح، وتقوم

بتمرينات الدماغ المستمرة. عليك أن تقوم ببعض الخيارات».

لا تزال، وجهة نظر المراقب بعيدة ومنعزلة، الأشخاص المسنين من المتوقع أن يستعيدوا ما كانوا قد شعروا أنهم فقدوه. يقول د. سكاي: «باستثناء أمراض الدماغ الفيزيائية، لا يوجد سبب للأشخاص المسنين أن يفتقدوا ذاتياً القدرة على ضبط قدراتهم الذهنية».

الخطوة الثانية عشرة:

تحسين ذاكرتك من خلال أسلوب حياتك

أغلب الأشخاص يعانون من مشاكل في ذاكرتهم في بعض الأحيان وليس دائماً. عندما تشعر بالنشاط، الراحة والصحة الجيدة، يكون تعرضك لمشاكل في الذاكرة اليومية أقل احتمالاً.

ولكن بعض الأيام، عندما لا تسير الأمور على نحو جيد وعندما تكون متوتراً أو كئيباً، ربما تعاني ألماً متواصلاً خفيفاً أو إزعاجاً، بلا شك ستشعر أنك فاقد توازنك. ربما تكون مشغول البال، أو ربما تجد نفسك في حالة الأفكار أو الأحاسيس السلبية. في ذلك الوقت ستكون أكثر عرضةً لمشاكل النسيان.

بينما لا يزال العلماء يعتمدون على مدى التفاعل بين العقل والجسد، اكتشفوا أكثر فأكثر العلاقة بين طريقة شعورنا وطريقة وظائف أجسامنا.

بما أن الذاكرة هي جزء من عملية الإدراك (كيف تفكر) يعقبها أن أي شيء يتداخل مع وظائف الدماغ القصوى يمكن أيضاً أن يؤثر على جودة تخزيننا للمعلومات في الذاكرة وجودة إسترجاع هذه المعلومات. لقد تعلّمت مسبقاً أن الطريق إلى ذاكرة جيدة هي أن تعير إنتباهك، لذا يرتكز على سبب أن أي تشتيت خارجي أو تعلق عاطفي يتداخل مع الإنتباه سيؤثر أيضاً على جودة التذكّر.ومن المهم أيضاً أن تلاحظ أن كلاً من جسدك وعقلك (ومن ثم ذاكرتك) تتأثر بالحمية الغذائية، العلاجات الدوائية، مستوى الإجهاد، التمارين، التدخين، والإسترخاء.

الإجهاد والذاكرة

من المؤكد أن الإجهاد يؤثر على المزاج، والمزاج يؤثر على قابلية التذكّر

لديك. مشاكل التذكّر من الممكن أن تسبب إجهاداً أكبر، والتي تتداخل إلى حدٍ ما مع جودة تمكّنك من دخول ذاكرتك. في الحقيقة، القلق والاكتئاب هما العاملان الأساسيان المسببان لمشاكل الذاكرة في أي عمر. هذا لأن هذه الحالة النفسية، تجعلك غير قادر على التركيز على أي شيء آخر. عندما تكون مكتئباً بشكل شديد أو تعاني من فرط إجهاد، تعمد إلى الإتجاه نحو الباطن. أنت لا تقوم بتسجيل المعلومات بالطريقة الطبيعية التي اعتدتها، وأفكارك تكون مشغولة بتأملات سلبية.

أي شخص يكون قد سمع خبراً سيئاً في عيادة طبيب يمكن أن يثبت صحة أنه عندما يحدث الإجهاد والقلق، من الصعب تذكّر أي شيء.

عندما باح طبيب سارة الجراح لها بأنها تعاني من سرطان الثدي، تذكّرت أن العشرين دقيقة التالية كانت ضبابية بشكل تام بالنسبة لها. فعلياً لم تسمع أي شيء حول شرح الطبيب للتكهنات والخطة العلاجية، لأن كل ما كانت تفكر به هو أنها تعاني من سرطان وأن حياتها ستنتهي بالموت. على نحو لا يمكن إنكاره، صدمة تكهن السرطان كبيرة. ولكن إنه لفكرة جيدة أن تحاول إخبار نفسك أنه عليك أن تهدأ وتعير إنتباهك التام إذا كنت تريد تذكّر ما يقوله الطبيب.

عندما يصبح عقلك خالٍ من الذاكرة

حتى الكمية القليلة من الإجهاد يمكن أن تتداخل مع الذاكرة. إذا كان لديك موعد عمل مهم في التاسعة صباحاً وتحتاج إلى 15 دقيقة لبلوغ المكان في الموعد المحدد، ستكون شديد الشعور بإجهاد كبير عندما لا تستطيع تذكّر أين وضعت مفاتيح سيارتك أو حقيبة الملفات. وكلما بحثت بشكل أكبر كلما أصبحت أكثر توتراً وعصبيةً.

إذا بقيت واقفاً وحاولت أن تفكر أين تركت مفاتيح سيارتك، سوف تمر بوقت صعب لتتذكّر أين يمكن أن تكون، لأن الشعور بالإجهاد الفيزيائي يتداخل مع إدراكك. وكلما حاولت التذكّر بجهد أكبر، كلما كبرت فرصة حدوث اختفاء المعلومات من الذاكرة.

كانت سوزان قد أنهت عرضاً هاماً في العمل، ولكنها كانت تعاني من مشكلة إيجاد الكلمات المناسبة. كانت قد شعرت بالضغط مسبقاً حيال الموضوع وشعرت أن كل جملة فيه يحب أن تكون مثالية. أثناء إقتراب موعد إنهاء المهمة، بدأت تمر

بوقت عصبي لإيجاد الكلمات التي تريدها. وكلما تزايد جهدها في الصراع لإيجاد الكلمات بشعور: Tip-of-the-tongue) المعلومة قريبة من طرف اللسان)، كلما زادها الموضوع حيرةً. مع كل دقيقة مضت، تزايد إجهاد سوزان، مما شل قدرتها على عملية التذكّر بشكل أكبر.

إذا مررت مرة في هذه الحالة، عليك أن تعود للحظة للخلف من حالة الإجهاد وتتعمد الإسترخاء. هذا قد يكون صعباً جداً، خاصة إذا كنت في ذروة الإجهاد اليومي، ولكنه مثالي للعودة إلى تسلسل أفكارك.

تمرّس على تقنيات الإسترخاء:

أولاً: تمرّن على إبطاء تنفسك، وهكذا تستنشق عميقاً، وببطء، وبانتظام. التنفس هوالخاصة الهامة في إتمام الإسترخاء؛ من الممكن تقريباً الشعور بالإجهاد عندما تحاول إبطاء التنفس بشكل ناجح.

ثانياً: حاول القيام بإسترخاء متقدم تدريجياً. مع هذه التقنية، ستتعمد إسترخاء كل عضلة، في كل وقت واحدة، بدءاً من البشرة في قمة الرأس، ثم للأسفل حول وجهك، أذنيك، وخلف رقبتك.

شعورياً اخفض واجعل أكتافك مسترخية، ثم إنحدر ببطء للأسفل، ارخِ قسماً واحداً من العضلات في كل وقت. في الوقت الذي تبلغ به أقدامك، ستكون متفاجئاً من كمية الهدوء الذي بدأت تشعر به. عدة أشخاص لا يدركون مدى توتر عضلاتهم حتى يقومون بتمرين الإسترخاء الشعوري.

تمرّس مهارات الإسترخاء كل يوم، وهكذا عندما تحتاجها ستكون حالتك الطبيعية الثانية.

يمكنك إيجاد مقررات في التدرب على الإسترخاء في المراكز المشتركة، الجامعات المحلية، والكليات، المراكز الصحية. السباحة والمشي هما من الطرق الأخرى التي تساعدك على الحد من التوتر والإجهاد المفرط.

الحمية الغذائية والذاكرة

في أي وقت خلال متوسط العمر، اعتقد خبراء الذاكرة أن الحمية الغذائية

الجيدة يمكن أن تعزز كفاءة الذاكرة، رغم أنهم لم يتوصلون إلى الحمية الغذائية المناسبة للذاكرة.

أخصائيو التغذية في القرن الخامس عشر نصحوا زبائنهم أن يتناولون الغذاء الصحي لذاكرة أفضل (لحم الطيور المحمر، التفاح، البندق).

في هذه الأيام، أوجد العلماء طريقة طفيفة الاختلاف حول قواعد التغذية والذاكرة. أنه صحيح تماماً أن الحمية الغذائية مختلة التوازن قد يسبب مشاكل. قدرة الطفل على التذكّر قد تتأثر بمقدار النقص في الحديد، المعادن، الفيتامينات، والبروتينات، والغذاء المضاف، والإفراط بالسكر.

في الحقيقة مقدار النقص تقريباً في أية مادة غذائية من الممكن أن يتلف الجهاز العصبي. اختلال توازن بعض الفيتامينات والمعادن أيضاً يبدوأنه يلعب دوراً في مشاكل الذاكرة.

التخيّل: طريقك إلى الإسترخاء
طويلاً مع تقنيات الإسترخاء، ربما ستجد أن تمرينات التخيّل هذه قد تساعدك على الإسترخاء: * اختار كرسياً مريحاً وأغمض عينيك. * تخيّل أنك على الشاطئ. تخيّل هذه الأحاسيس مستخدماً جميع حواسك. * استمع إلى هدير المحيط، صراخ طيور النورس. * اشتم الهواء المالح واستشعر لسعة رزاز البحر على وجهك. * حرك أصابع أقدامك داخل الرمال. * الآن ابدأ بالتنفس بعمق، أدخل هواء البحر المنعش النظيف إلى رئتيك. تنفس مع كل وقت تتلاطم به الأمواج بالشاطئ، الواحدة تلوالأخرى. تنفس هواء البحر. * استمع بعناية إلى أصوات الأمواج، وإلى تدفق المد والجزر. * زامن أنفاسك لتتطابق مع الأمواج. * تابع الإصغاء والتنفس حتى تبدأ بالشعور بالإسترخاء

شرب الماء بوفرة

الطعام ليس العنصر الأساسي الهام لحمية غذائية جيدة للذاكرة. الماء يساعد على صيانة نظام الذاكرة، خاصةً للأشخاص المسنين. نقص الماء في الجسم له تأثير مباشر وعميق على الذاكرة؛ نقص الماء يمكن أن يقود إلى ارتباك ومشاكل تفكير أخرى.

الأكل السليم

بينما أخصائيو التغذية اليوم غير متأكّدين من كيفية تأثير الحمية الغذائية على الذاكرة، إنهم يعلمون أن التغذية الأساسية هامة في تعزيز العمليات الكيميائية في الجسم، متضمنة على تدوين المعلومات، وإستعادتها، وتذكّرها. هذه التغذية الأساسية تشتمل على البروتينات، الكاربوهايدرات (السكر والنشاء)، المواد الدهنية، فيتامين B1.

ولكن بسبب عدم ثقة العلماء فيما إذا كان أحد هذه الأطعمة هوالأفضل من غيره في دعم الذاكرة، فهم يوصون بأن أفضل تأمين للذاكرة هو تناول الحميات الغذائية الجيدة والمتوازنة: تنوعاً من منتجات الألبان، الخبز، الحبوب، الخضار والفواكه، الطعام البحري، الدجاج أو اللحم.

بدون مستويٍ كافٍ من الثيامين، حمض الفوليك، والفيتامين B 12، لا يمكن للدماغ أن يؤدي بدقة وظائفه وخبرات الذاكرة، ومشاكل الإدراك .

بعض الخبراء يستخدمون تغذية للذاكرة (كولين، فيتامين ب المركب، اليود، المنغنيز، وحمض الفوليك)، على الرغم من أن باحثون آخرون يظهرون أنه لم تثبت الدراسات صحة عمل هذه التغذية بعد.

من الحقيقي أنه عندما يكون الغذاء غنياً بالكولين (الكبد، فول الصويا، الليستين (المادة الدهنية الحيوانية)، البيض، السمك) تفيد موضوعات في دراسة واحدة، أن حميتها الغذائية نشطت إفراز الكولين، وهو ذو تأثير دماغي كيميائي على عملية التذكّر.

عندما تستخدم مجموعة الأشخاص غراماً من الكولين، ستكون قادرة على تذكّر قائمة من الكلمات غير المترابطة بسرعة أشد من الذين لا يستخدمون الكولين. في دراساتٍ أخرى: مرضى داء الزهايمر أظهروا تحسناً في الذاكرة عندما تعالجوا بالكولين.

هناك بعض الأدلة من دراسات الحيوانات، أن الانخفاض في مستوى فيتامين B6 والنحاس متعلقاً بتلف خلايا الدماغ، والتي قادت بعض الباحثين إلى الاعتقاد أن النقص المتوسط في هذه الفيتامينات خلال سنة ربما يكون لها نفس التأثير على البشر. وعندما اختبر الباحثون قدرات الذاكرة لمجموعة من الأشخاص كبار السن في الحالة الطبيعية في نيومكسيكو، وجدوا أن الأشخاص الذين يعانون انخفاضاً في مستوى فيتامين B12، والفيتامين: Cكانوا الأضعف في إختبارات الذاكرة. والذين يعانون من انخفاض أكبر في مستوى فيتامين B12 والفيتامين: C، والريبوفلافين، والرصيد المحقق، هومن حلول المشاكل الأسوأ.

الزنك أظهر علاقته بالذاكرة. في دراسة لحوالي 1200 مريض فوق عمر الخمسين عاماً، 220 شخصاً يعاني الخرف في المجموعة نقصاً هاماً بمستوى الزنك أكثر من الأشخاص الذين لا يعانون خرفاً.

لا تفرط بالأكل

ليست بالفكرة الجيدة أن تتناول كميات كبيرة من الطعام تماماً قبل البدء بمهمة تفكير. تحميل المعدة يتلف الكفاءة ويصرف إنتباه العقل أثناء التسجيل النقدي، وتذكّر الأشكال. ينصح الخبراء بتناول وجبة خفيفة فقط قبل إلقاء خطاب، القيام بإمتحان، أو الإصغاء إلى درس.

النوم والذاكرة

بينما الميل إلى البقاء يقظاً لوقت متأخر من الليل، وتحشو دماغك بالمعلومات لأجل الإمتحان أو لتقديم عمل في اليوم التالي، في الحقيقة الشيء الأفضل الذي يمكنك القيام لضمان ذاكرة جيدة هو أن تأخذ قسطاً وافراً من الراحة.

أثناء نومك ذاكرتك تبدأ بالاستقبال والتخزين في الدماغ. وهذا يفسر لمَ تستيقظ أحياناً مع إجابة لمشكلة كانت قد أثارت قلقك خلال النهار، دماغك لا ينام في الليل بينما تنام باقي أعضاءك.

لكي تؤدي على أحسن وجه مهارات الذاكرة، إنه من الأساسي أن تأخذ قسطاً كافياً من النوم وتريح دماغك.

خلال فترات محددة من النوم العميق والتي تحدث كل ساعة ونصف، يفصل

الدماغ اتصاله بالأحاسيس ويبدأ بعمليات الدماغ، الاستعراض، التعزيز والادخار في الذاكرة. للتفاعل مع هذا الوقت الصعب من النوم سيؤثر بشكل جدي على الكفاءات اللاحقة.

لا يحرم الأرق (عدم القدرة على النوم) الأشخاص من ذاكرة قيمة متماسكة خلال وقت الراحة فقط؛ بل يؤثر أيضاً على التعلّم خلال ساعات اليقظة بالمثل. هذه المشكلة تؤثر على الكهول بشكل خاص ـ والذين غالباً ما يعانون من مشاكل نوم متعددة ومع نوم خفيف وسطحي ـ .خلال فترة الزمن التي يعيد الدماغ تحميل المعلومات.بعد فترة من الزمن، الشخص الذي لا يحصل على قسط جيد من النوم يبدأ بالعيش بحالة من الإرهاق المزمن ويجد من الصعوبة تركيز إنتباهه أو تسجيل المعلومات.

العلاج الدوائي والذاكرة

هناك بعض العقاقير التي تؤثر على الذاكرة (خاصةً عندما تؤخذ من قبل الأشخاص المسنين)، على وجه الأخص: مركبات الـ بينزوديازيبين "benzodiazepine"، والتي تشتمل على الديازيبام (Valium) وال لورازيبام (Ativan))عقارات مهدئة). الـ بينزوديازيبين ينوم ويخفف للقلق، ولكن يمكنه أن يتلف الذاكرة، وغيرها من أشكال الوظائف الذهنية. كمثال: عندما يؤخذ الـ اتيفان ليلاً بهدف الشعور بالنعاس، يمر المريض بتجربة تلف بسيط بالذاكرة في اليوم التالي. تحت ظروف معينة، الـ بينزوديازيبين يمكن أن يسبب حالة فقد ذاكرة مؤقتة تؤثر على التعلّم مباشرةً بعد إستخدام العقار. بالطبع، قدرة هذا العقار على إحداث هذا النوع من فقد الذاكرة يمكن أن يستخدم لمصلحة المريض في الحالات الطبية. بعض أطباء الأسنان (مثلاً) يستخدم الفاليوم الوريدي للمريض الذي يخاف من الجراحة السنية. ليس عمل العقار أن يخفف من القلق، بل ويخفف من مشاكل تذكّر الجراحة نفسها، والتي تكون مساعدة إذا احتاجوا إلى عمل جراحي آخر.بينما العقار وجد ليعالج مشاكل طبية، غالبيته له بعض الآثار الجانبية. أكثر من عقارين يستخدمان معاً، نتائج التفاعل لا يمكن التنبؤ بها. بعض من هذه الآثار الجانبية، خاصة عند المسنين، قد يسبب تأثيراً شديداً على الذاكرة وعلى الوظائف الذهنية الأخرى.

العقار المخفف للتوتر العضلي قد يسبب أحياناً اضطراباً وانخفاضاً في الذاكرة. كقاعدة عامة، أي علاج دوائي يحذرك بعدم القيادة أثناء تناوله ربما قد يتلف قدرتك على التذكّر. حتى أن العلاج المستخدم دون وصفة طبيب (مثل أدوية

الزكام، أو التحسس) التي تحتوي على مضادات الهيستامين قد تسبب النعاس وتؤثر على قابلية التذكّر.

بعض الأدوية القلبية (مثل الـPropranolol الذي يستخدم لضبط الضغط الشرياني المرتفع) قد يسبب كآبة ومشاكل في الذاكرة.

وأحياناً أثناء التعرض إلى مخدر، وفي حال لم يحصل المريض على كمية كافية من الأو كسجين، مشاكل ذاكرة مؤقتة يمكن أن تحدث خلال الأيام التالية للتخدير. هذا لأن المخدر يحتاج عدة أيام ليطرح من جسم الإنسان.

إذا كنت تعاني من مشاكل بالذاكرة وتستخدم علاج دوائي، تحقق من طبيبك أو الصيدلاني لمعرفة فيما إذا كان الدواء قد يساهم في المشكلة.

كيف تتجنّب تاثيرات العلاج الدوائي على مشاكل الذاكرة
* اشتري كامل الوصفة من نفس الصيدلية، هذا قد يساعد الصيدلي على إدراك مشاكل تفاعل العقار المحتملة.
* أحضر قائمة بكافة علاجاتك الدوائية إلى عيادة الطبيب. متضمناً الأدوية المستخدمة دون وصفة طبية، فيتامينات، والملحقات التي تستخدمها.
* اتبع تعليمات طبيبك. إذا فاتتك جرعة لا تضاعفها دون موافقة طبيبك على ذلك.
* لا تتناول الكحول والعلاج الدوائي في آنٍ معاً. ـ ولا حتى زيادة جرعات الحبوب المحددة ـ وبخاصة العقارات التي تؤثر على الجملة العصبية المركزية. (tranquilizers, Sedatives, Barbiturates) العقارات المهدئة ومسكنات الألم ...الخ).
* تجنّب الإدمان على إستخدام الملينات المعوية؛ قد تسبب اضطرابات كيميائية والتي قد تسبب اضطراباً، يؤثر على الذاكرة.

الكحول والذاكرة

أظهرت الدراسات أنه حتى تناول الكحول القليل لمرّة في الأسبوع سوف يؤثر على قابلية التذكّر. المشكلة أكثر جدية بالنسبة لمجتمع متناولي الكحول. الإدمان على المسكرات هو إحدى أخطر المشاكل الطبية المتفشية في الولايات

المتحدة، وتسبب مشاكل خطيرة في الذاكرة. توحي الإحصاءات أنه على الأقل من 12 ـ 15 % من المشاكل ربما سببها الإدمان على المسكرات.

تناقص الذاكرة القريبة هومشكلة تقليدية من مسأوئ تناول المسكرات، والتي تتلف القابلية على إسترجاع المعلومات الحديثة. العجز المحتمل لا يعتمد على العدد الكمي لتناول الكحول اليومي، ولكن على مقدار تجاوبك الخاص مع الكحول. ومع تقدمك بالعمر، تأثيرات تناول المسكرات قد تغير استخفافك بحقيقة أنك لا تتناول الكثير مقارنةً مع ما قمت به سابقاً.

بين المسنين، كمية الكحول في الجسم ترتفع ببطء أكبر، والتأثيرات تبقى أطول.

في دراسات جرت في جامعة كاليفورنيا في لوس أنجلس، اكتشف العلماء أن الأشخاص فوق سن الأربعين يمرون بمشاكل ذاكرة أكبر بعد تناولهم المسكرات. وحتى أن الأشخاص ممّن هم في سن ما دون الواحد والعشرين وحتى الثلاثين يمرون ببعض من انخفاض الذاكرة.

بالإضافة، أن النساء تبدو الأكثر عرضةً إلى تأثير الكحول السام، خاصة بعلاقته مع أدائية الذاكرة القريبة.

معظم مسببات الكحول، ستختفي عندما يتوقف الشخص عن تناول المسكرات، على الرغم أن الحياة اليومية قد تسبب ضرراً عكسياً.

إستخدام الكحول الدائم، يؤدي إلى حالة تسمى: هجمات التهاب الدماغ، والتي اتسمت بهجمات الاضطراب المفاجئة، مشاكل الذاكرة، ونقص الشعور ـ في حال لم يتم علاجه ـ ربما سيكون مقدراً ومحتوم.

إذا لم تبدأ المعالجة بالسرعة الكافية، المريض سيتطور تناذر Korsakoff، مع فقد بالذاكرة حاد، وفقدان الحس بالمكان والزمان. الذاكرات الحديثة تتأثر أكثر من الذاكرات القديمة، والمريض عادةً لا يمكنه تذكّر ما قام به حتى ولوفي غضون بضع دقائق مضت.

التدخين والذاكرة

إنها حقيقة أن التدخين يخفض من كمية الأوكسجين التي تبلغ الدماغ. وبهذه الطريقة يمكن أن يؤثر على الذاكرة. أبدت الدراسات أن المدخنين يحرزون أقل في

إختبارات الذاكرة بشكل مبدئي من غير المدخنين، وإختبارات إسترجاع الأسماء والوجوه توحي أن كلاً من الذاكرة البصرية واللفظية تتلف لدى المدخنين أكثر من تلفها لدى العائدون للتدخين بمعدل سيجارة يومياً.

الكافيين والذاكرة

بينما تعتبر كمية الكافيين في القهوة أو الشاي منبهاً متوسطاً، والتي يمكن أن تبقيك مستيقظاً بشكلٍ كافٍ لتركز إنتباهك، ولكنها من المحتمل أن تؤثر سلبياً على الذاكرة، لأنها تحرض منبهاً يتداخل مع وظائف الذاكرة.

القسط الواسع من التيقظ والراحة لن يقوم بدعم الذاكرة عن طريق الكافيين. ولكن الكمية الزائدة من القهوة (مقداراً مختلفاً تماماً من شخص إلى آخر) من الممكن أن يسبب مشاكل ذاكرة هامة. للمستخدم المعتاد، مهما كان يحاول الامتناع، ربما ستحدث له نفس التأثيرات السلبية.

بالحقيقة دراسة لطلاب الجامعة أبدت أن تناول الكافيين يخفض من قدراتهم على تذكّر قائمة الكلمات.

يؤثر الكافيين على الدماغ بطرق تؤثر على التناسق، التركيز، أنماط النوم، والسلوك.

الجهاز الهضمي يمتص تقريباً كافة الكافيين ويوزعه إلى كافة الأنسجة والأعضاء في غضون دقائق من شرب أو تناول المادة. الكافيين يبلغ الذروة في الدم خلال خمس وعشرين دقيقة، ولكن تأثيراته تعتمد على الكمية المستهلكة، والمقدار المستهلك من المادة عادةً ومقدار امتصاص الجسم لها، وسرعة طرحها من الجسم.

أيّاً كان ما قد تسببه لذاكرتك، من الصعب تجنّبها. الكافيين يتواجد في أعداد هائلة من المنتجات، كل شيء من مسكنات الألم إلى الشكولاه. لقد وجد في أكثر من 2000 فما فوق من العقاقير المحصية، وفي حوالي 1000 من الأدوية الموصوفة.

وربما لن يكون سهلاً في البداية، ولكن تعديل أسلوب حياتك ـ الأكل الصحيح، شرب السوائل، الحصول على الراحة والإسترخاء، تجنّب المواد المضرة ـ من الممكن أن يؤثر حقاً عليك وعلى ذاكرتك.

المحتويات

الخطوة الثالثة

تحسين ذاكرتك اليومية

الخطوة السابعة

تذكّر الأسماء

الخطوة الثامنة

تذكّر الخطابات واللغات الأجنبية

الخطوة التاسعة

تذكّر الأرقام

الخطوة العاشرة

حسن طرق دراستك

الخطوة الحادي عشرة

صيانة الذاكرة مع العمر

الخطوة الثانية عشرة

تحسين ذاكرتك من خلال أسلوب

12 خطوة لتنشيط الذاكرة

أفضل كتاب يناقش خطوة بخطوة تقنيات تفصيلية لتحسين الذاكرة للأسماء ، القوائم ، الكلام ، اللغات الأجنبية ، الوجوه ، العناوين ، الأحداث والأرقام . إضافة لكون هذا الكتاب يضم فصلاً حول الذاكرة وتقدّم العمر ، كما ستتعلم تقنيات ترتكز على أبحاث عصبية ونفسية تساعد على منع فقدان الذاكرة .



ISBN 9953-425-59-0
9789953425597